जननी और शिशु

अथवा

जच्चा और बच्चा

लेखक—

श्रीयुत् बाबू सूरजभान जी वकील

प्रकाशक—

हिन्दी-ग्रन्थरत्नाकर कार्यालय,

हीराबाग, गिरगाँव, बम्बई।

श्रावण सं० १९८०

—:o:—

अगस्त १९२३।

[...धम बार]

प्रकाशक—
नाथूराम प्रेमी,
हिन्दी ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हीराबाग़, गिरगाँव, बम्बई।

मुद्रक—
गणपति कृष्ण गुर्जर,
श्री लक्ष्मीनारायण प्रेस,
काशी ९८९-२३।

विषय-सूची।

भूल-सुधार ।

पृष्ठ ६० की १२वीं पंक्ति से लेकर पृष्ठ ६१ की २२वीं पंक्ति तक का विषय भूल से पहले छप गया है। वह पृष्ठ ६२ की २४वीं पंक्ति के उपरान्त होना चाहिए। पाठक पढ़ते समय कृपया यह भूल सुधार लें।

—:o:—

जननी और शिशु

१—माँकी ममता

माताके हृदयमें अपने बच्चेकी ऐसी भारी ममता होती है कि उसकी सुख शान्तिके वास्ते वह खुशीसे सब प्रकारके कष्ट उठानेको तय्यार रहती है। उसके आरामके लिए वह अपनी भूख प्यास और सोने जागनेको भी भूल जाती है; उसकी ममतामें वह न तो रातको रात गिनती है और न दिनको दिन, बल्कि वह हर वक्त उसीकी फ़िकिरमें लगी रहती है और उसीको देख देखकर जीती है। अगर बच्चा ज़रा भी बेचैन होता है या कुछ बीमार हो जाता है तो वह पलकसे पलक भी नहीं लगाती और लगातार रातों जागती रहती है। सुबहसे शाम और शामसे सुबह होती है लेकिन वह अपने बच्चेको गोदमें लिये जहाँ बैठी थी, वहीं बैठी रहती है और अठवाड़ा वहीं बैठे बैठे बिता देती है और फिर भी नहीं घबराती। बल्कि अपने बच्चेके आरामके वास्ते और भी सब कुछ झेलनेको तय्यार रहती है और झेलती ही रहती है। गरज़ कहाँतक कहें, सच तो यह है कि जो पित्तेमार कष्ट माँ अपने बच्चेके वास्ते उठाती है, जैसी घोर तपस्या वह अपने बच्चेके आरामके लिए करती है वैसी शायद बहुत से तपस्वियोंसे भी न हो सकती होगी। धन्य है स्त्रियोंके इस महान् साहसको,

उच्चतम धैर्यको और प्रबल सहनशक्तिको। पुरुषमें कहाँ
है जो इस तरह पित्तेमार बच्चोंकी पालना कर सके औ
महान् कष्ट उठा सके। वह तो एक दिनमें ही घबरा
बल्कि रोते बिलबिलाते और तड़पते हुए बच्चेको वह घड़ी
भी न थाम सके और आध घड़ीमें ही घबराकर भाग जाय
यह स्त्रियोंका ही जिगरा है जो अपने आपेको बिल्कुल ही
देती हैं और धीरजके साथ बच्चोंका पालन करती रहती हैं

बच्चा जब पैदा होता है तब बालिश्त भरका मांसका
लोथड़ा ही तो होता है जो न तो आप उठ ही सकता,
न बैठ ही सकता है बल्कि जो अपने आप करवट भी न
ले सकता। उसी मांसके लोथड़ेको उसकी माँ पाल-पोर
कर परवान चढ़ाती है और संसार-चक्रके चलाने योग्य बना
है। राजासे लेकर रंकतक और छोटेसे लेकर बड़ेतक
जो पुरुष इस समय संसारमें नज़र आते हैं वा ह
चुके हैं, वह सब इस तरह अपनी माताकी गोदमें ही पल-प
कर इतने बड़े हुए हैं और संसारको चलानेके योग्य बने है
इस कारण इस दुनियामें बच्चोंकी माताएँ ही परम
और शक्तिशाली देवियाँ हैं जो मांसके एक छोटेसे
अपने हाथों पाल पोसकर इतना बड़ा बनाती हैं और यों इ
महान् संसार-चक्रको चलाती हैं। इनमें भी सबसे ज्यादा पू
और धन्यवादके योग्य वह माताएँ हैं जो अपने
नीरोग, हृष्ट-पुष्ट, बलवान्, वीर्यवान्, बुद्धिमान्, साहसी
धर्मात्मा बनाती हैं। ऐसी सन्तानको देखकर चारों तरफ
माताओंकी ही सराहना होती है कि धन्य है उस
जिसने ऐसी उच्च आत्माको जन्म दिया और धन्य है उस
को जिसका दूध पीकर यह ऐसा शूर-वीर और

और धन्य है उस गोदको जिसमें पलकर यह ऐसा बुद्धिमान्, होनहार और सुशील हुआ।

परन्तु मेरी प्यारी बहनो! तुम यह बात अच्छी तरह जानती हो कि बिना सीखे कोई काम ठीक नहीं बैठता। जैसा कि नित्यकी छोटी छोटी बातोंमें ही तुम देखती हो, जो स्त्री कपड़ेकी कतर ब्यौंत और सीना पिरोना अच्छी तरहसे नहीं जानती, वह अगर सीने बैठे तो बढ़ियासे बढ़िया और सुंदर से सुंदर कपड़ेका भी सत्तानाश कर देती है। इसी तरह जो स्त्री अच्छी रसोई बनाना नहीं जानती, वह बढ़ियासे बढ़िया सामग्री मिलने पर भी और बड़ी मिहनतके साथ रसोई बनाने पर भी सारी रसोईको बिगाड़कर ही रख देती है। इसी तरह जो औरतें चरखा कातना नहीं जानतीं, वह यदि बिना सीखे ही कातने बैठ जाती हैं तो तकवेको भी खराब कर डालती हैं और चरखेको भी: और अगर दो चार तार कातें भी तो रस्सेसे बढ़कर कर देती हैं और रूईका भी सत्तानाश कर देती हैं। गरज जब ऐसे छोटे छोटे कामोंमें भी सीखने और रव्त करनेकी ज़रूरत है तब विचारना चाहिए कि बच्चेको पालने जैसे महा कठिन कामके सीखनेकी कितनी भारी ज़रूरत होगी।

परन्तु बच्चोंकी पालना जैसे महा बुद्धिमानीके कामको यदि कोई स्त्री सीखना चाहे तो क्या उन पास पड़ोसिनोंसे सीखना चाहिए जिनके बच्चे सदा रोगी और कमजोर रहते हों और ऐसे ज़िद्दी और बदतमीज होते हों कि रात दिन अपने माँ-बापका नाकमें ही दम रखते हों और मार-पीट गाली गलोज और रोने-धोनेके सिवा और कुछ भी न जानते हों, जिनसे तंग आकर उनकी माँको भी दिनमें दस दफ़ा यही

इस प्रकार इस अंधकारके समयमें जवान स्त्रियोंको बच्चोंका पालना सीखना बहुत ही कठिन हो गया है। यद्यपि बहुत सी समझदार औरतें बहुत चाहती हैं कि किसी तरह हम बच्चोंके पालनेकी उत्तम विधि सीख जायँ और अपने बालकोंको नीरोग, बलवान और सब लायक बनावें, परन्तु सीखनेका कोई उपाय न पाकर वे बेचारी मन मसोसकर ही रह जाती हैं और लाचार होकर जिस तरह अन्य मूर्ख स्त्रियोंको करते देखती हैं वैसे ही वह भी करने लग जाती हैं। इसी जरूरतको देखकर बड़ी मिहनतके साथ हमने यह पुस्तक बनाई है और बड़े बड़े विचारवानों और विद्वानोंके अनुभव इकट्ठे करके बच्चोंके पालनके उत्तम उत्तम नियम इसमें लिखे हैं। यद्यपि बच्चोंकी पालनाकी विद्या ऐसी छोटी विद्या नहीं है जो एक ही पुस्तकमें आ सके, बल्कि इस पर तो अनेक बड़ी बड़ी पुस्तकें लिखे जानेकी जरूरत है, तो भी जहाँतक हो सका है हमने इस छोटीसी पुस्तकमें सभी मोटी मोटी बातें लिख दी हैं जिनपर चलनेसे हमारी बहनोंको अवश्य ही बहुत लाभ होगा।

२—उत्तम सन्तान पैदा करना।

प्यारी बहनो! ज़रा सोचो तो सही कि संसारमें जितने ऐसे बड़े बड़े शूरवीर राजा महाराज हो चुके हैं जिन्होंने चारों खूँट नवाये हैं और जितने बड़े बड़े पीर, पैग़म्बर, वली, अवतार, ऋषिमुनि, देवी, देवता हो गये हैं वह सब तुम जैसी स्त्रियोंके ही पेटसे पैदा हुए थे, और स्त्रियोंकीही गोदमें पले थे। इसी तरह अब भी जो बड़े बड़े राजा महाराज, बड़े बड़े ऋषिमुनि और बड़े बड़े विद्वान् और बलवान् होते हैं, वह भी

सब स्त्रियोंके ही पेटसे पैदा होते हैं और स्त्रियोंहीकी गोदमें पलते हैं। तब क्या यह आश्चर्यकी बात है जो तुम्हारे ही पेटसे ऐसे नर-रत्न और नारी-रत्न पैदा हो जायँ जो अपने आत्म-बलसे सारे संसारमें उजाला कर दिखावें और सबके पूज्य हो जायँ। मत सोचो कि हम ग़रीब कंगाल हैं और ज्यों त्यों करते ही अपने दिन बता रही हैं; इस वास्ते हमारे यहाँ ऐसे उत्तम जीव कैसे पैदा हो सकते हैं, क्योंकि क्या तुम यह नहीं जानती हो कि बहुत करके गुदड़ीमें ही लाल हुआ करते हैं और कुड़ी पर भी फूल खिल जाते हैं। ज़रा पिछली कहानियाँ सुनो और पुराने इतिहास पढ़ो; तब तुम्हें मालूम हो जायगा कि बड़े बड़े अवतार और महापुरुष बहुत करके ग़रीब घरोंमें ही पैदा हुए थे और मुसीबतमें ही पले थे।

इसके अलावा संसारका तो यह चक्र ही है कि राजासे रंक और रंकसे राजा होते रहते हैं। कल जिनके दरवाज़े पर हाथी झूमते थे और जिनकी आँखके एक इशारे पर ही दुनियामें उलट फेर हो जाता था, आज उन्हींकी सन्तान पैसे पैसे को तरसती फिरती है और कोई कौड़ीको भी नहीं पूछता। और जो कल दो दो पैसेकी नौकरी करते फिरते थे उन्हींकी सन्तान आज दिन सब लायक़ बनी हुई है। ग़रज़ दुनियामें यही देखनेमें आता है कि कभी धूप है और कभी छाँव। सुबह कुछ है और शामका कुछ है। इस उलटफेर और रहटकी सी घड़ीकाही नाम तो संसार है जहाँ नित्य नया ही नक़शा बनता रहता है और नया ही रंग खिलता रहता है। इस वास्ते इस संसारमें न तो ग़रीबों, कंगालों और नीच लोगोंको ही मन मसोस कर बैठ जाना चाहिए कि हमारी सन्तान हमारी ही जैसी कंगाल बनेगी और नीचे ही गिरी रहेगी और न धनवानों और

ध्वजाधारियोंको ही इतराना चाहिए कि हमारी सन्तान हमारे ही जैसी धनवान और ध्वजाधारी होगी, क्योंकि यहाँ तो दम भरमें कुछसे कुछ होता है और नित्य ही उलटफेर देखनेमें आता है। हाँ इतना ज़रूर है कि संसारके इस चक्करमें अंधेर नहीं है, अर्थात् यह उलटफेर अट्कल पच्चू नहीं हो जाता; बल्कि जो कुछ होता है वह सब वस्तु-स्वभावके अटल नियमके अनुसार ही होता है। तात्पर्य यह कि जैसा कारण जुड़ता है वैसा ही उसका फल निकलता है। जो जैसी तद्बीर करता है वह वैसा ही फल पाता है। इसी कारण जो ग़रीब लोग अपने बच्चोंको अच्छी तरह सधाते हैं और विद्या पढ़ाकर सब जोग बनाते हैं, उनकी सन्तान तो अमीर बन जाती है और जो अमीर लोग अपने बच्चोंको लाड़ प्यारमें रखकर बदचलन बनाते हैं, उनके पीछे उनकी वही औलाद एक ही फूँकमें सारी दौलत उड़ा देती है और सौ ऐब अपने पीछे लगाकर माँ बापको भी बदनाम कराती है। इस वास्ते कोई अमीर हो या ग़रीब, बटिया हो या बढ़िया, हाकिम हो या चाकर सभीको अपनी औलादके अच्छे बनानेकी कोशिश करनी चाहिए और उन नियमोंको दिल लगाकर सीखना चाहिए जिनसे बच्चे सब लायक़ बन सकते हैं। यद्यपि यह नियम स्त्री और पुरुष दोनों को ही सीखने ज़रूरी हैं, लेकिन माताओंको ही अपने बच्चेकी अधिक मामता होती है और बचपनका समय माताकी ही गोदमें बीतता है, इस कारण बच्चोंकी पालनाके यह उत्तम नियम स्त्रियोंको अवश्य ही सीख लेने चाहिएँ और इस विषयकी जितनी पुस्तकें मिल सकें, सबको अच्छी तरह पढ़ लेना और अच्छी तरह याद कर लेना चाहिए और उनके उपदेशोंको अपने हृदयमें गाँठ बाँधकर जिस तरह हो सके

उन्हींके अनुसार चलना चाहिए, जिससे उनके बच्चे सुंदर बलवान्, बुद्धिमान् और सब लायक़ बनकर आप भी सुखी रहें और दूसरोंको भी सुख पहुँचावें।

३—गर्भिणीके चित्तकी प्रसन्नता

प्यारी बहनों! यह बात तुम भली भाँति जानती हो कि हमारा जीवात्मा और हमारा यह शरीर दूध और पानीकी तरह बिल्कुल ही एक मेक हो रहा है। इस वास्ते अगर हमारे शरीरको ज़रा सी भी ठसक लग जाती है तो हमारा जीव-आत्मा भी दुखी होने लगता है और यदि जीवात्मामें क्रोध आता है, तो शरीरके रक्तमें भी उबाल आकर आँखें लाल हो जाती हैं। ग़रज़ यह कि शरीरमें किसी प्रकारका बिगाड़ आनेसे आत्मामें भी बिगाड़ आता है और आत्मामें किसी प्रकारकी ख़राबी आनेसे शरीरमें भी ख़राबी आती है। इसी वास्ते अगर कोई नशेकी चीज़ खा लेता है तो उसके खानेसे केवल उसके शरीरमें ही बिगाड़ नहीं आता बल्कि उसका ज्ञान भी ख़राब हो जाता है। इसी प्रकार यदि जीवात्माको भय प्राप्त होता है तो शरीर भी थर थर काँपने लग जाता है और खून तक सूख जाता है। इसी कारण जो लोग बहुत दिनों तक बीमार पड़े रहनेसे कमज़ोर हो जाते हैं उनका स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो जाता है और वे व्यर्थ ही गुस्सा करने लग जाते हैं। इस प्रकार यह बात भली-भाँति सिद्ध है कि शरीरका असर जीवात्मा पर और जीवात्माका असर शरीर पर बराबर होता रहता है। इसी कारण गुस्सा करनेसे, भय माननेसे वा सोच फ़िकर करनेसे शरीर भी दुबला पतला हो जाता है। खाया पिया अंगको नहीं लगता। यहाँ तक कि

ज्यादा गुस्सा करने या ज्यादा सोच माननेसे खूनका पानी तक हो जाता है और बाल सफेद हो जाते हैं। इसी प्रकार लाल मिरच वा गरम मसाला अधिक खानेसे शरीरमें पित्त बढ़कर मिज़ाज गुस्सेवर हो जाता है और चित्त व्याकुल रहने लग जाता है।

हमारी बहनें यह बात भी अच्छी तरह जानती हैं कि गर्भ के अंदर बच्चेका पालन माताके खूनसे ही होता है। इस वास्ते माताके बुरा भला खाने पीने और गुस्सा करने और सोच मानने वा आनंद मनाने और बेफिकर रहने आदि सभी बातोंका असर माताके खून पर पड़ता है जिससे बच्चेका शरीर बनता है और फिर उस बच्चेके शरीरका असर बच्चेकी जीवात्मा पर पड़ता है। इस प्रकार माताके खाने पीने और उसके सभी प्रकारके मनके भावोंका असर बच्चेकी आत्मा पर जा पड़ता है अर्थात् वैसा ही स्वभाव बच्चेका बनता है। यही कारण है कि एक ही माँके दो बच्चे अलग अलग स्वभाव और अलग अलग मिजाजके होते हैं। कारण यह कि जिस बच्चेके पेटमें रहते हुए नौ महीने तक माता सब प्रकार से तन्दरुस्त रहती है, रात दिन आनन्दमें मग्न रहती है, दिनभर हँसी खुशीमें बिताती है और अच्छे ही अच्छे भाव रखती है वह बच्चा तो सुंदर, सुडौल, हँसमुख और तन्दुरुस्त पैदा होता है: और जिस बच्चेके पेटमें रहते हुए वही माता बीमार रही है, और गर्भके यह नौ महीने लड़ने, झगड़ने, रोने, कलपने, सोच-फ़िकर मानने, जलने-जलाने, गुस्सा करने और खोटे खोटे भावोंके रखनेमें ही बिताती है उस गर्भका बच्चा बदसूरत, बेडौल, कमज़ोर, दुबला-पतला, पिंडरोगी, गुस्सेवर, चिड़-चिड़ा और रोनी-सूरत ही होता है। इस वास्ते गर्भवती स्त्रीको

अपने पेटके बच्चेकी भलाईके वास्ते गर्भ रहनेके दिनसे बच्चेके पैदा होने तक बड़ी भारी सावधानी रखनेकी जरूरत है।

उसको तो यही वाजिब है कि वह अपना सारा वक्त इस तरह हँसी खुशीमें बितावे जिससे सोच-फ़िकर और ग़म-गुस्सा आदि उसके पास भी न फटकने पावे। और यदि कहीं कोई सोच-फिक्र या रंज-ग़मकी कोई बात उठे भी तो या तो ऐसी बातको ही टाल दे और हँसी खुशीकी ही बात करने लग जाय या आपही वहाँसे टल जाय। और यदि कोई गुस्सा दिलानेवाली बात कहे भी तो या तो उसे हँसी हीमें उड़ा दे या सुनी अनसुनी करके भूल भुलय्यामें डाल दे। ग़रज़ अपने दिल पर किसी प्रकारकी मैल न आने दे बल्कि अपने चित्तको सदा प्रसन्न और कमलके फूलकी तरह प्रफुल्लित रखकर दूसरोंको भी हर्षित और प्रफुल्लित रखनेकी ही कोशिश करती रहे।

सम्भव है कि इस मौक़े पर हमारी बहनें यह विचार करने लग जायँ कि गृहस्थीके तो चारोंही पल्ले कीचड़में फँसे रहते हैं, सभी प्रकारके मनुष्योंसे काम पड़ता है, सभी प्रकारके उतार चढ़ाव देखनेमें आते हैं, सभी तरहके मुक्के धक्के खाने होते हैं और बुरी भली सभी रंगतें झेलनी पड़ती हैं, इस वास्ते गृहस्थीमें रहकर क्लेश न मानना और रंज न करना या ग़म और गुस्सेको दिलमें न आने देना या सोच-फिकर न मानना असंभव ही है; लेकिन जब हमारी बहनें इस किताबका शुरूसे आखिर तक पढ़ लेंगी तब उनको आपसे आप मालूम हो जायगा कि यह कुछ भी मुश्किल बात नहीं है बल्कि ऐसा सभी कर सकती हैं और मौका पड़ने पर करती भी हैं।

दूर क्यों जाते हो, एक व्याहके ही अवसर पर देख लो कि जब किसी स्त्रीके बेटे बेटीका व्याह होता है तब वह व्याह पसरनेके दिनसे सब काम निपट जानेके दिनतक अपने आप को और सभी स्त्री पुरुषोंको हर्षित और आनन्दित रखनेकी ही कोशिश करती रहती है। इन दिनों यद्यपि उसपर सब तरफसे सब प्रकारकी चढ़ाई रहती है और चारों तरफसे लाओ लाओकी ही पुकार होती है और उसके सभी रिश्तेदार, सारी बिरादरी यहाँ तक कि उसके कमीन और हाथ पसारनेवाले मंगते भी बात बातमें उसका दोष निकालते रहते हैं, मुँह पर ही खोटी खरी सुनाते हैं और रूस रूसकर अलग बैठ जाते हैं, पर जिसके बेटे बेटीका व्याह होता है वह सबकी सहती है और मनको यही समझाती रहती है कि तुझे किसीका बुरा नहीं मानना चाहिए; बल्कि अपने भाग्यको ही सराहना चाहिए जिससे हमारे यहाँ यह आनन्द का कारज पसरा और इन लोगोंको ऐसी बातें बनाने और रूसकर अलग बैठ जानेका मौका मिला। ऐसा विचार करके वह हर बातमें आनन्द ही मनाती है और व्याहकी खुशीमें मग्न रहकर किसी बातका बुरा नहीं मानती। यहाँ तक कि हर तरह दूसरोंका ही कसूर होनेपर भी आपही उनको मनाती फिरती है और सौ खुशामद करके उनको मनाकर ही लाती है। उन दिनों वह खुशीमें ऐसी भरपूर रहती है कि दुख देनेवाली बातें भी उसको सुख ही देनेवाली दिखाई देने लग जाती हैं। इसी वास्ते वह घटियासे घटिया स्त्रियोंके आगे भी हाथ जोड़ने और बिना कसूर भी अपना कसूर मानते रहने और खुशामद करके उनको मना मनाकर लानेमें ही अपनी बड़ाई मानती है और खुशीके मारे अंगमें फूली नहीं समाती है

कि मुझको भी यह दिन नसीव हुआ जो मैं भी सबकी खुशामद कर रही हूँ और मना मनाकर ला रही हूँ। मेरी वहनो, अगर तुम घड़ी भर भी उस स्त्रीके पास वैठकर देखो जिसके वेटे वेटीका व्याह पसर रहा हो तो तुम तो यही कहने लग जाओ कि यह वह स्त्री ही नहीं है वल्कि यह तो कोई स्वर्गकी देवी है जो उस स्त्रीका रूप वनाकर यहाँ आ वैठी है, क्योंकि इसके पास जितनी स्त्रियाँ आती हैं वह सबकी सब किसी न किसी तरह इसका नाम धरती हुई ही आती हैं और इसके प्रत्येक काममें दोष निकालकर नईसे नई ही सलाह वनाने लग जाती हैं; पर वह किसीका भी बुरा नहीं मानती और हँस हँसकर सबकी वात ऊँची करने और सबको खुश रखनेकी ही कोशिश करती रहती है। वल्कि इससे भी वढ़कर वह उदार भी इतनी ज्यादा हो जाती है कि अगर किसीको कुछ नुकसान करते हुए वा माल लूटते या लुटाते हुए देखती है तो पीठ फेर लेती है और उसे कुछ भी नहीं कहती। इन दिनों उसे कोई कितना ही बुरा भला कहे और गुस्सा दिलाने और भड़कानेकी कोशिश करे, पर उसे गुस्सा नहीं आता। उन दिनों वह सबकी ही सहती है और फिर भी खुश रहती है।

इसी प्रकार यह भी नित्य देखनेमें आता है कि जिस स्त्रीके पुत्र उत्पन्न होता है और खासकर जिसको वहुत ही तरस तरसकर पुत्रका मुख देखना नसीव होता है, वह भी खुशीमें ऐसी मग्न हो जाती है कि किसी प्रकारके क्लेशको मनमें नहीं आने देती। ऐसी स्त्रीकी सास, ननद, देवरानी, जेठानी और पास पड़ोस और विरादरीकी औरतें जो उसके आती हैं, वह सभी भलाई लेनेके वास्ते अपनी मामता

दिखाकर उसको टोकती और चमकाती ही आती हैं और खामखाह कहने लग जाती हैं कि बच्चेको नंगा क्यों डाल रक्खा है, इसका मुँह भी तो नहीं धोया है, हवामें अकेला क्यों छोड़ रखा है, यह तो भूखा मालूम होता है, तू इसको दूध क्यों नहीं पिलाती, क्या जाने किसके भागसे भगवानने यह पाव सेरका बालक दिखाया है, जो तू इसकी भी टहल न करेगी तो और क्या तुझे हलमें जोतना है, हमें तेरी यह बेपरवाही जरा भी नहीं भाती, देख तो कितनी मक्खियाँ इसके मुँहपर लिपट रही हैं, क्या तुझसे इतना भी नहीं हो सकता कि पास बैठकर मक्खियाँ ही उड़ाती रहे, अब तेरा अलल-बछेरा सा इधर उधर फिरते रहना हमें नहीं सुहाता, अब तो तू और काम छोड़कर इसीके पास बैठी रहा कर और इसीकी टहलमें लगी रहा कर, समझ रख कि बच्चे बहुत बड़े नसीबोंसे मिलते हैं और बड़ी मिहनतसे पलते हैं। इसी प्रकारकी और भी अनेक बातें आने जानेवाली स्त्रियाँ सुना जाती हैं और बच्चे की मामता जताकर उनको झिड़कियाँ दे जाती हैं। लेकिन वह किसीका भी बुरा नहीं मानती, बल्कि उनकी झिड़कियोंको फूलोंकी छड़ियाँ ही समझती रहती है और हर तरह उनका एहसान मानती है।

पुत्रवती स्त्रीके विषयमें तो यहाँ तक देखनेमें आता है कि नाउन-धोबन, कहारी-कुम्हारी और चूढ़ी चमारी भी घरमें कदम रखते ही और बच्चे पर निगाह डालते ही मामता दिखाने लग जाती हैं और माताका कोई न कोई दोष निकाल कर उसको उलाहना ही दे जाती हैं कि बेपरवाही मत किया करो बल्कि बच्चेकी पूरी पूरी खबरगीरी रक्खा करो; और बच्चेकी माता इन कमीनोंकी झिड़कियों पर भी खुश होती

रहती है और उनका भी एहसान ही मानती रहती है।

मेरी प्यारी बहनो, ऊपरके इन दृष्टान्तोंसे तुम अच्छी तरह समझ गई होगी कि जिस स्त्रीके हृदयमें बेटे-बेटीके ब्याहकी खुशी होती है वह तो ब्याहके दिनोंमें और जिसके हृदयमें पुत्र उत्पन्न होनेकी खुशी होती है वह बच्चेकी पालनाके दिनोंमें चारों तरफकी झिड़कियाँ खाकर भी अपनेको खुश ही रखती है, आनन्द ही मनाती है और ग़म-गुस्से या रंज-फ़िकरको पास भी नहीं फटकने देती। इसी प्रकार गर्भवती स्त्री भी अपने गर्भके दिनोंमें आनन्दसे रह सकती है और चाहे कोई किसी तरह पेश आवे और चाहे कुछ ही होता रहे, परन्तु वह अपने चित्तकी प्रसन्नतामें फरक नहीं आने देती और हर वक्त आनन्द मंगल ही मनाती है। गर्भके दिनोंमें तो स्त्रीको ऐसा प्रसन्नवदन और हँसमुख रहना चाहिए मानों बात करते हुए उसके मुखसे फूल झड़ते हैं और चेहरा गुलाबके फूल की तरह खिल रहा है। गर्भवती स्त्रीको ऐसा रहना चाहिए जिसके पास बैठनेसे अन्य स्त्रियाँ भी अपनी सोच फिकर भूल जायँ और प्रसन्नचित्त होकर ही जायँ।

इसके अलावा गर्भवती स्त्रीके घरके लोगों, पास पड़ोसियों और रिश्तेदारोंको भी वाजिब है कि वह उसके मनको बढ़ाये रक्खें और उसके चित्तको प्रसन्न रखनेकी ही कोशिश करते रहें, जिससे उसके दिन हँसी खुशीमें ही व्यतीत होते रहें; और अगर कोई सोच-फ़िकर या ग़म और गुस्सेकी कोई बात आ भी पड़े तो उसके चित्त पर उसका कुछ भी असर न होने दें। लेकिन अगर यह लोग ऐसी कोशिश न भी रक्खें तो खुद गर्भवती स्त्रीको और उसके पतिको यह कोशिश ज़रूर रखनी चाहिए और इस प्रकार प्रसन्नचित्त रहनेसे यह

आशा भी जरूर ही बाँध लेनी चाहिए कि इस आनन्दमय गर्भसे जो बच्चा पैदा होगा वह अवश्य ही सुन्दर, सुडौल, तन्दुरुस्त, बलवान्, शान्तचित्त, गम्भीर और उदार होगा।

४–गर्भवतीकी शुभ भावनाएँ

गर्भवती स्त्रीको यह भी उचित है कि वह अपने पास-पड़ोस और गली-मुहल्लेके सभी बच्चोंके साथ बहुत ही ज्यादा प्यार किया करे, उनको अपने पास बुलाया करे और उनके खेल देख देखकर अपने चित्तको प्रसन्न किया करे। उसको चाहिए कि वह सच्चे दिलसे संसारके सभी बच्चोंकी बढ़ती मनाती रहा करे और उन सबके फलते फूलते रहनेकी भावना किया करे। ऐसी ऐसी भावनाओंसे उसका हृदय पवित्र और विशाल होगा जिसका असर उसके पेटके बालक पर पड़कर उसका भी हृदय बढ़ेगा और वह भी बहुत बड़े हौसलेवाला और सभीकी भलाई चाहनेवाला बनेगा। गर्भवती स्त्रीको यह भी चाहिए कि वह सुन्दर, बलवान और बुद्धिमान बालकोंको देख देखकर आप भी वैसा ही बल्कि उनसे भी अच्छा बालक उत्पन्न होनेकी आशा बाँधा करे और ऊँचे ही ऊँचे भाव रक्खा करे।

ऐसी ऐसी भावनाओंसे ज्यों ज्यों गर्भवतीका दिल बढ़ता है, त्यों त्यों उसके पेटके बालक पर भी इसका असर पड़ता है। इस वास्ते गर्भवतीको चाहिए कि वह बड़े बड़े शूरवीरों, परोपकारियों और धर्मात्मा पुरुषोंकी कहानियाँ सुना करे और सभी स्त्रियोंके पेटसे ऐसे ही ऐसे उत्तम पुरुषोंके पैदा होनेकी भावना रक्खा करे और अपने भाव बहुत ही ज्यादा उत्तम रहनेके

कारण अपने पेटसे उत्तमसे उत्तम पुरुषके उत्पन्न होनेकी आशा रक्खा करे; और इस बात पर पूरा पूरा विश्वास रखे कि यदि मेरे व्यवहार शुद्ध और मेरे विचार ऊँचे रहेंगे तो इन मेरे भावोंका असर मेरे पेटके बालक पर भी जरूर ही पड़ेगा अर्थात् वह भी जरूर शुद्ध हृदय और हौसलेवाला ही होगा।

परन्तु यहाँ यह बात भी समझ लेनी चाहिए कि हृदयमें किसी बातकी प्रबल इच्छा करने और मनको भटकाने और तड़पानेसे दिल कमज़ोर हो जाता है, हिम्मत जाती रहती है और हौसला गिर जाया करता है। इसलिए उत्तम सन्तान उत्पन्न होनेके लिए मनको भटकाने और तड़पानेसे बच्चा कम-हौसला और कमज़ोर दिलका ही पैदा होगा। इस कारण उत्तम सन्तान होनेकी भटक या तड़प मनमें नहीं रखनी चाहिए. बल्कि अपने ऊँचे विचारों, पवित्र भावों और शुद्ध परिणामोंके सबब और सदा प्रसन्नचित्त रहने और संसार भरकी भलाई चाहते रहनेके कारण अपने हृदयमें इस बातका विश्वास जरूर चाहिए कि हमारा बालक अवश्य ही शान्त-चित्त, पवित्र-हृदय और हौसलेवाला होगा।

हमारी बहनोंको यह बात भी अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि जैसा कारण जुटाया जाता है, कार्य भी वैसा ही बन जाया करता है। नित्य ही तुम देखती होगी कि हलुआ बनानेके वास्ते जब कायदेके अनुसार ही घी, आटा और चीनी ली जाती है और विधिके अनुसार ही वह हलुआ बनाया जाता है, तभी हलुआ अति उत्तम और खानेके योग्य बनता है। परन्तु यदि घी, आटा और चीनी तो नियमके अनुसार लें नहीं और न विधिके अनुसार उसे बनावें ही बल्कि

अटकल पच्चू सामग्री लेकर और अटकल पच्चूही उसको घोल-घालकर लेईकी तरह पकाने लग जायँ और मनमें इस बातकी चाह रक्खें कि हमारा हलुआ बहुत ही उत्तम बन जाय, बल्कि गिड़गिड़ाकर देवी देवताओं और परम पिता परमेश्वरसे अरदास करने लग जायँ कि हमारा हलुआ बहुत ही उत्तम बन जाय तो इस तरह कोई चाहे कैसी ही मिन्नत माने और चाहे कितना ही अपने मनको भटकावे, पर वह हलुआ उत्तम बनेगा नहीं। इसी प्रकार यदि गर्भवती स्त्रियाँ भी गर्भके दिनोंमें अपने चित्तको खूब प्रसन्न रक्खेंगी और किसी तरहका कोई खोटा भाव अपने हृदयमें न आने देकर उत्तम ही उत्तम भाव रक्खेंगी तो अवश्य उनके पेटका बालक भी सुंदर, बलवान, प्रसन्न-चित्त और हौसलेवाला ही पैदा होगा। लेकिन यदि वह अपने चित्तको प्रसन्न रखनेकी तो कोशिश करें नहीं बल्कि ईर्ष्या-द्वेष और क्रोधादिक भाव रखकर लड़ने-झगड़ने और कोसने-पीटनेमें ही दिन बिताया करें और अपने मनको दुखी ही करती रहा करें और फिर भी इस बातके वास्ते भटका और तड़पा करें कि हमारी सन्तान उत्तम ही पैदा हो तो ऐसी दशामें चाहे वह कैसी ही मिन्नत मानें और चाहे कैसी ही अर्दास लगावें, परन्तु उनकी सन्तान खोटी ही पैदा होगी।

कहावत भी प्रसिद्ध है कि जितना गुड़ डालोगे उतनाही मीठा होगा। बस एक इस कहावत से सब बातें समझ लेनी चाहिएँ। जैसे कारण मिलाये जायँगे वैसाही उसका फल होगा। "बोए पेड़ बबूलका आम कहाँसे खाय" यह कहावत भी इसी बातके सिद्ध करनेके वास्ते है कि जो कोई आम बोवेगा वह आम खायगा और जो बबूल अर्थात्

कीकर बोवेगा वह लम्बे लम्बे काँटे ही पावेगा। यदि हम आगमें उँगली देकर इस बातके लिए गिड़गिड़ाने लगें कि तुम हमारी उँगलीको मत जलने दो वा किसी देवी-देवताको पुकारने लगें कि तुम हमारी सहायता करो तो परमेश्वर वा देवी देवता हमारे गुलाम तो हैं ही नहीं जो हमारे बुलाते ही आ जायँ और वस्तु-स्वभावके नियमोंको तोड़कर हमारे लिए उलटे पुलटे कार्य करने लग जायँ। इस कारण आगमें हाथ देनेसे वह जलेगा। इस प्रकार यदि गर्भवती स्त्री भी अपने भाव शुद्ध नहीं रक्खेगी और प्रसन्नचित्त और हँसती खेलती नहीं रहेगी तो उसके इन खोटे भावोंका असर उस के पेटके बालक पर बुरा ही पड़ेगा और वह पिंडरोगी और खोटे स्वभावका ही पैदा होगा, और माँ बापको सदा दिक ही रक्खेगा। इस वास्ते गर्भवती स्त्रियोंको यही उचित है कि वह अपने हृदयको शुद्ध बनावें, सच्चे मनसे सबका भला चाहें, किसी वैरी-दुश्मनके वास्ते भी कोई खोटा भाव दिलमें न लावें, सहनशीलता, उदारता, धैर्य और चित्तकी प्रसन्नताको ही अपना स्वभाव बनावें और सबके साथ सच्चे प्रेम और खुले दिलसे ही पेश आवें, जिससे उनके पेटके बालकका भी दिल खुले और उसका सुंदर, सुडौल शरीर बनकर वह बच्चा भी तन्दुरुस्त और हौसलेवाला ही पैदा हो।

हमारी बहनोंको यह भी जानना चाहिए कि जिस प्रकार लड्डू लड्डू कहनेसे ही मुँह मीठा नहीं हो जाता, बल्कि लड्डू खानेसे मुँह मीठा होता है, उसी प्रकार मुँहसे यह कहते फिरनेसे कि हमारा तो मन साफ़ है, यह कहते रहनेसे कि भगवान सबका भला करे या इस प्रकारकी अन्य बातें बनाते रहनेसे कुछ भी फायदा नहीं होता। फायदा तो तभी

होता है जब वास्तवमें अन्दरसे मन साफ़ होता है और डाह वा द्वेष वा पक्षपात वा क्रोध आदि किसी प्रकारका भी बुरा विचार मनमें नहीं आता। इस कारण जो गर्भवती स्त्रियाँ अपना और अपने पेटके बालकका भला चाहती हों उनको चाहिए कि सदा अपने मनको टटोलती रहें और यदि ज़रासा भी खोटा भाव या बुरा विचार उनको अपने हृदय में मालूम हो तो उसको दूर करके अपने हृदयको शुद्ध और पवित्र बनाती रहें और आनन्दके साथ अपने दिन बिताती रहें।

---

५. गर्भिणीकी स्वास्थ्यरक्षा

हमारी बहनें यह बात भी भली भाँति जानती होंगी कि जब आदमी ख़ाली होता है या अकेला बैठता है तब वह किसी न किसी प्रकारकी सोच-फ़िकरमें ही पड़ जाता है और बुरे बुरे विचारोंमें ही फँस जाता है। इस वास्ते गर्भवती स्त्रीको कभी बेकार भी नहीं बैठना चाहिए बल्कि हर वक्त किसी न किसी काममें लगे रहना चाहिए जिससे उसका जी भी लगा रहे और मन भी इधर उधर न भटकने पावे। काममें लगे रहने से खाना भी हज़म हो जाता है, शरीर भी तन्दुरुस्त रहता है और पेटके बालककी पालना भी अच्छी तरह हो जाती है। परन्तु गर्भवती स्त्रीको न तो अधिक बोझ ही उठाना चाहिए, न किसी भारी चीज़ को खींचना या ढकेलना चाहिए, न दौड़कर या उछलकर चलना चाहिए, न कूदना फाँदना चाहिए, न ऊँची सीढ़ियोंसे उतरना चढ़ना चाहिए, न नीचेकी तरफ़ ज़्यादा झुकना चाहिए और न ऊपरकी तरफ़ तनना चाहिए, और न ज़्यादा सफ़र ही करना चाहिए। ग़रज़ उसको ऐसा

कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे उसका पेट खिंचे या सुकड़े या उछले या उसको किसी प्रकारका धमाका पहुँचे, या जिससे पसीना आ जाय या साँस चढ़ जाय या शरीरको थकान हो जाय। इन सब बातोंकी सँभाल रखकर ही उसको गृहस्थके सब काम करते रहना चाहिए। बल्कि अगर घरमें नौकर चाकर ही सब काम करते हों और घरकी स्त्रियोंको दिन भर बैठा ही रहना पड़ता हो तो भी गर्भवती स्त्रीको ज़रूर ही ऐसे कार्य करने लग जाना चाहिए जिनमें उसके हाथ पैरोंकी हलकी मिहनत होती रहे, क्योंकि इस तरह पर अपने शरीरके सब अंगोंसे काम लेते रहनेसे गर्भवती और उसके पेटका बच्चा भी तन्दुरुस्त और बलवान बनकर जन्मते समय बड़ी आसानीसे पैदा होता है। और यदि गर्भवती अपने शरीरसे मिहनत नहीं लेती रहती तो अव्वल तो वही कमज़ोर होकर हिस्टीरिया आदि बुरी बुरी बीमारियोंमें फँस जाती है और बच्चा भी पिंगल और कमज़ोर रहनेके कारण जन्मके समय बड़ेही कष्टसे पैदा होता है।

स्त्रियोंको यह बात भी अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि गर्भ रहनेके पीछे ज्यों ज्यों बच्चा बढ़ता है त्यों त्यों बच्चेदानी भी फैलती रहती है और पेटका वह कोठा जिसमें खाना पचता है, बच्चेदानीके बढ़ते रहनेके कारण सुकड़ता रहता है जिससे खाना पचनेकी क्रियामें ख़राबी पड़ती रहती है। इस वास्ते गर्भवती स्त्रियोंकी भूख कम हो जाती है, खाना घट जाता है और खट्टे डकार आने लगते हैं। बल्कि कभी कभी तो क़ैभी होने लगती है और पेचिश (मरोड़ा) भी हो जाती है। और जब खाना पचानेवाला कोठा खाना न पचनेके कारण अधिक सड़ जाता है तो मिट्टी और कोयले खानेको जी चाहने

लगता है। कोठेके इस प्रकार सड़ जानेसे कभी तो भूख बिल्कुल बन्द हो जाती है और कभी इतनी ज़्यादा लगने लगती है कि सारा दिन खाते रहनेपर भी भूखही मालूम होती रहती है। पेटके इस प्रकार सड़ जाने और मिट्टी कोयले आदिके खानेसे गर्भवती और बच्चे दोनोंको ही बड़ी भारी हानि होती है और खाया पिया कुछ भी अंग नहीं लगता। इस कारण वह स्वयं भी कमज़ोर होती जाती है और बच्चेके अंग भी ठीक ठीक नहीं बनने पाते हैं और मसानेके अनेक रोग उसके शरीरमें घुस जाते हैं जो उमर भर उसको सताते हैं। इस कारण घरकी अन्य स्त्रियाँ चाहे घरका कुछ भी कार्य न करें और पलंग पर बैठी हुकुम चलाती रहें, परन्तु गर्भवती स्त्रीको ज़रूर ही काममें लगे रहना चाहिए, जिससे उसका शरीर हिल जुलकर खायापिया हज़म होता रहे और कोठा सड़ने न पावे। उसको बच्चा जननेके दिन तक बराबर ही मिहनत करते रहना चाहिए और ऐसे खुले मकानमें उठना बैठना चाहिए जिसमें खूब ताज़ी हवा आती हो। बल्कि अगर हो सके तो घंटा दो घंटा हर रोज़ मैदानकी भी हवा खानी चाहिए। और यदि इसका ठीक प्रबन्ध न हो सके तो मकानकी छतपर टहलकर ही ताज़ी हवा खाते रहना चाहिए।

गर्भिणीको मिट्टी या कोयला हर्गिज़ नहीं खाना चाहिए। बल्कि ऐसा जी चाहने पर गुलक़ंद और मुनक्का खाने लग जाना चाहिए जिससे कोठा साफ़ हो जाय और हाज़मा भी होने लग जाय। और अगर मुँहसे पानी भी आता हो वा अन्य प्रकारसे पेटमें रतूबत मालूम होती हो या हर वक्त भूख लगी रहती हो या कोयला और मिट्टी खानेको बहुत ही ज़्यादा जी चाहता हो तो आधी रत्ती रूमी मस्तगी पीसकर और गुल-

क़न्दमें मिलाकर खाने लग जाना चाहिए या जवारिश मस्तगी खाना चाहिए। और अगर इन चीज़ोंसे आराम न हो या पेचिश हो गई हो तो एक तोले रेंड़ीके तेलमें एक माशा कतीरा गोंद पानीमें घोलकर और वह पानी तेलमें मिलाकर और खूब घोटकर और दोनोंको एकमें करके पी लेना चाहिए जिससे एक दस्त होकर कोठा साफ़ हो जायगा। या किसी हकीम वा डाक्टरसे पूछकर कोई औषध बनवा लेना चाहिए। ग़रज़ जिस तरह हो सके कोठेको ज़रूर साफ़ रखना चाहिए और हर्गिज़ सड़ने नहीं देना चाहिए। और जब तक मिट्टी, कोयला वा चना आदि अन्य किसी रूखी चीज़के खानेको जी चाहता रहे तब तक यही समझते रहना चाहिए कि कोठा सड़ा हुआ है, जिससे बच्चेके शरीरमें ऐसा अंश घुसता चला जा रहा है जो उसको सारी उमर दुख देगा और उसकी जान तकका गाहक हो जायगा।

गर्भवती स्त्रीको अच्छी तरह समझ रखना चाहिए कि जितना ही वह काममें लगी रहेगी, और हाथ पैरोंको हिलाती रहेगी उतनी ही उसकी पाचन शक्ति भी काम करती रहेगी; और यदि वह जल्दी पच जानेवाला हलका भोजन करेगी और देरमें पचनेवाली वस्तुएँ नहीं खायगी तो उसका कोठा भी नहीं सड़ेगा। और यदि वह सुस्त पड़ी रहेगी वा ऐसी वस्तु खाती रहेगी जो आसानीसे न पच सके तो उसका कोठा सड़ जायगा और कोयला मिट्टी आदि रूखी चीज़ोंके खानेको भी जी चाहने लग जायगा जिससे उसका बालक भी अवश्य पिंड-रोगी ही पैदा होगा। इस कारण गर्भवती स्त्रीको अपने खाने का भी बहुत ही उत्तम प्रबंध रखना चाहिए और कभी कोई ऐसी चीज़ नहीं खानी चाहिए जो देरसे पचती हो या अपने

स्वभावके अनुकूल न हो; अर्थात जो किसी प्रकारसे दुःखदायी हो जाती हो और नुक़सान पैदा करती हो। गर्भवतीको कभी भंग माजून आदि कोई नशेकी चीज़ भी नहीं खानी चाहिए और न कोई तुरन्त असर करनेवाली तेज़ चीज़ या तम्बाकू या लाल मिरच या गरम मसाला ही खाना चाहिए क्योंकि इन चीज़ोंके खानेसे बच्चेको बहुत नुक़सान पहुँचता है। और यदि किसी चीज़के खानेकी आदत ही पड़ गई हो और एकदम छोड़ना असम्भव मालूम होता हो तो थोड़ा थोड़ा कम करके छोड़ देना चाहिए। गर्भवतीको व्रत उपवास भी बिल्कुल नहीं करने चाहिए और न किसी प्रकारकी बीमारी होनेपर लंघन ही करना चाहिए और न कभी लड़ भिड़कर वा किसीसे नाराज़ होकर वा रूसकर ही खाना छोड़ना चाहिए; क्योंकि इससे पेटके बालकको बहुत ही भारी नुक़सान पहुँचता है।

गर्भवतीको किसीके यहाँ मुरदनी वा रोग शोकमें भी नहीं जाना चाहिए बल्कि जहाँ तक हो सके उसको सोच फिकरकी इन झंझटोंसे अलग रहना चाहिए। ऐसा करनेमें यदि उसको कुछ बेशर्म भी बन जाना पड़े और बिरादरीके ताने-तिश्ने भी सहने पड़ें तो सह लेने चाहिएँ। परन्तु यह ताने तिश्ने भी तभी तक रहेंगे जब तक कि अव्वल अव्वल कोई एकआध स्त्री ऐसा करेगी। लेकिन फिर जब उनकी देखादेखी अन्य गर्भवती स्त्रियाँ भी रोग शोकमें जाना छोड़ने लगेंगी तो फिर एक रिवाज सा पड़ जायगा और कोई किसीको बुरा नहीं कहेगा। इसके अलावा गर्भवती स्त्रीको अपने चित्तकी प्रसन्नताके वास्ते अपने पतिसे हँसी चुहल और प्यार मुहब्बत तो सब कुछ करना चाहिए, परन्तु प्रसंग कदापि नहीं करना चाहिए। खासकर जब गर्भको तीन

चार महीने हो जायँ तो उसके बाद तो इस बातसे बिलकुल ही परहेज कर लेना चाहिए, क्योंकि इससे बच्चेको ऐसी भयानक हानियाँ पहुँचती हैं जिनका वर्णन नहीं हो सकता। इस विषयमें हम खोलकर बहुत अधिक लिखना नहीं चाहते हैं। आशा है कि हमारी बहनें हमारे इस थोड़े लिखनेको ही बहुत समझेंगी और ऐसा कार्य न करेंगी जिससे बच्चेको जरा सी भी हानि पहुँचती हो।

६—गर्भका बढ़ना

पहले पहल तो गर्भ एक ज़रासे दाग़, धब्बे वा छींटेके समान होता है परन्तु धीरे धीरे बढ़कर दूसरे महीनेमें एक डबल पैसेके बराबर अर्थात् एक इंच लम्बा हो जाता है और चौथे महीने पाँच छः इञ्च लम्बा और तौलमें पाव भरका हो जाता है। इस समय तक उसके आँख नाक कान मुँह और हाथ पैर सब बन जाते हैं और लड़के लड़कीका भेद भी हो जाता है। लेकिन अभी तक हड्डियोंका जोड़ नहीं होता और सिर और दिमाग़ भी ठीक ठीक नहीं बनता है। सातवें महीनेमें सब अंग पूर्ण हो जाते हैं और इस समय यदि बालक पैदा हो जाय तो वह जी भी सकता है। परन्तु अभी तक उसके सब अंग कोमल ही होते हैं। नवें महीने सब अंग मज़बूत हो जाते हैं और उस समय बालक क़रीब क़रीब बीस इञ्च लम्बा और साढ़े तीन सेर तौलमें होता है। आजकल कुछ ऐसा प्रसिद्ध हो रहा है कि आठवें महीनेका पैदा हुआ बालक जी नहीं सकता। परन्तु यह बात गलत है, क्योंकि आठवें महीनेके बालक

भी जीते हुए देखे गये हैं और वह सातवें महीनेके बालकसे ज्यादा ताकतवर होते हैं। हाँ इतनी बात ज़रूर है कि सातवें महीने तो बालकका पैदा होना बहुत सम्भव होता है और आठवें महीने बहुत कम। इस हेतु आठवें महीने बालक तभी जनमता है जब कि कोई भारी सदमा पहुँचता है। इस वजहसे उसके जीनेमें भी संदेह हो जाता है।

गर्भाशय अर्थात् बच्चेदानी वैसे तो ढाई इञ्च ही लम्बी होती है परन्तु गर्भके दिनसे ही बढ़नी शुरू हो जाती है और बच्चेके पैदा होने तक बराबर बढ़ती रहती है। गर्भके पहले तीन महीने तक बच्चेदानी पेड़ूमें रहती है, हाथसे टटोलनेसे मालूम नहीं होती, लम्बाई चौड़ाई ज्यादा बढ़ती है इस वास्ते गोल हो जाती है। तीसरे महीनेके अन्तमें या चौथे महीनेके शुरूमें पेड़ूसे ऊपर चढ़ जाती है और टटोलनेसे कड़े गेंदके समान मालूम होती है। उस वक्तसे लम्बाई ज्यादा बढ़ती है और बच्चेका हिलना डोलना भी मालूम होने लगता है। चौथे महीनेके पूरे होनेपर यह बच्चेदानी पेड़ूकी हड्डीके तीन उङ्गल ऊपर पहुँच जाती है और पाँचवें महीने इसका ऊपरका सिरा पेड़ू और नाभिके बीचमें हो जाता है। उस वक्तसे ही पेट फूला हुआ दिखाई देने लगता है। छटे महीने यह बच्चेदानी नाभि तक पहुँच जाती है और सातवें महीने नाभिसे भी दो उंगल ऊपर हो जाती है जिसकी वजहसे नाभिका गढ़ा नहीं रहता। इसके बाद आठवें और नवें महीनेमें भी यह बच्चेदानी ऊपरको ही बढ़ती रहती है, यहाँतक कि पेटकी गोलाईके ऊपरके कोनेकी नोकदार हड्डीके पास तक पहुँच जाती है। फिर बालक पैदा होनेके सात आठ दिन पहलेसे यह बच्चेदानी कुछ कुछ पेड़ूमें दब जाती है जिससे गर्भवती हलकी जान पड़ती है। जो स्त्रियाँ बच्चा जन चुकी

होती हैं उनको इससे पता लग जाता है कि बालक पैदा होनेका समय निकट आ गया है। बच्चा आम तौर पर गर्भ रहनेके दिनसे २८० दो सौ अस्सी दिन पाछे अर्थात् तिथियोंके हिसाबसे साढ़े नौ महीनेमें होता है। अनपढ़ स्त्रियाँ इस हिसाबके लगानेमें अक्सर ग़लती कर जाती हैं। उनको चाहिए कि नहान नहानेकी तिथि याद कर लिया करें और फिर उस तिथिसे २८० दिनका हिसाब लगाकर बच्चा पैदा होनेके समयका निश्चय कर लिया करें। हिसाब ठीक लगने पर दो चार दिन पहले पीछे ही बच्चा पैदा होगा।

गर्भ रहनेसे पहले महीनेसे ही स्त्रीका जी मिचलाने लगता है। किसीका बहुत कम मिचलाता है और किसी का बहुत ज्यादा यहाँ तक कि किसी किसीको तो कै सी होने लगती है। सुबह ही सुबह जी बहुत मिचलाता है; फिर आहिस्ता २ शाम तक बन्द हो जाता है और किसी किसीको तो इसका इतना ज्यादा ज़ोर होता है कि पेटमें थोड़ेसे भोजनका ठहरना भी कठिन हो जाता है और शरीर बहुत दुर्बल होने लग जाता है। यदि अधिक जी मिचलावे तो किसी वैद्य या डाक्टरसे इलाज कराना चाहिए और मामूली जी मिचलानेमें सुबहको देरतक सोना या पलंग पर पड़े रहना बहुत लाभदायक होता है। यदि भोजन पेटमें बिल्कुल न ठहरता हो और तुरन्त ही कै आ जाती हो तो सुबहके खानेके समय तक बिस्तर पर ही लेटे रहना चाहिए और खानेके पीछे चार छः रत्ती हाज़मेका सोडा जिसको सोडा बाईकार्ब कहते हैं, पानीमें घोलकर पी लेना चाहिए। और यदि दूधमें भी सोडा डाल लिया जाय तो बहुत ही अच्छा हो। काली मिरच और नमक लगाकर काग़ज़ी नींबूका चूसना या पानीमें उसका रस निचोड़कर और ज़रासी मिठाई डालकर

पानी भी फायदा करता है। बरफ़ चूसने या बरफ़का पानी पीने या मलाईका बरफ़ खानेसे भी जी मिचलाना कम हो जाता है।

इन दिनों गर्भवतीको खानेकी बहुतही ज्यादा इहतियात रखनी चाहिए और बहुत हलका और जल्द पचनेवाला ही भोजन खाना चाहिए, और जहाँ तक हो सके कमही खाना चाहिए। जी मिचलानेके दिनोंमें स्त्रियोंसे न तो रोटी या चावल ही खाये जाते हैं और न दूध ही पिया जाता है। इस वास्ते वह कचौरी पूरी बड़े पकौड़ी और आलू कचालू आदिकी चाट खाने लग जाती हैं जो उनकी जीभके स्वादके कारण निगली जा सके और पेटमें पहुँचे। परन्तु ऐसा करनेसे और भी ज्यादा अनपच होकर अधिक जी मिचलाने लगता है और खाना बिलकुल ही बन्द हो जाता है। इस कारण जी मिचलानेके दिनोंमें स्त्रीको हर्गिज़ ऐसी चीज़ें नहीं खानी चाहिएँ जो देरसे पचनेवाली हों बल्कि दूध साबूदाना वा मूँगकी दालकी खिचड़ी वा मूँगकी दाल रोटी आदि जल्द पचनेवाली वस्तु ही खानी चाहिए। देरसे हज़म होनेवाली चीज़ें खानेसे पाचन शक्ति ख़राव होकर छातीमें भी जलन होने लग जाती है, पेटमें वायु भर जाती है, खट्टे डकार भी आने लगते हैं और सिर भी घूमने लगता है वा सिरमें दर्द भी हो जाया करता है और पाखानेका आना भी रुक जाता है। इस वास्ते इन दिनों गर्भिणीको गुलकन्द और अच्छी तरह धोकर और बीज निकालकर काला मुनक्का भी अवश्य ही खाते रहना चाहिए। यह चीज़ें भोजनका भी काम देती हैं, ताक़त भी बढ़ाती हैं, पाचन शक्ति भी पैदा करती हैं और पाखाना भी लाती हैं। इसके इलावा किसी होशियार वैद्य या हकीमसे कोई ऐसा चूर्ण भी बनवा लेना

चाहिए जिसका इन दिनों खाना लाभकारी हो। हमारी समझमें गर्भवती स्त्रियोंके वास्ते फ्रूट साल्ट (Fruit Salt) बहुत ही उत्तम औषध है। इससे खाना भी पच जाता है, टट्टी भी आ जाती है, जी मिचलाना और कै होना भी रुक जाता है और चित्त भी प्रसन्न हो जाता है। यह औषध अनेक प्रकारके मेवोंमेंसे निकाला हुआ एक प्रकारका खार है। इसकी एक बोतल मँगाकर अवश्य रख लेनी चाहिए और जब ज़रूरत हो, छः माशे औषध पानीमें घोलकर पी लेना चाहिए।

भोजनके पहले या पीछे आम अमरूद सेब नारंगी अनार अंगूर आदि ताज़े पके हुए मेवे खानेसे भी भूख बढ़ती है, पाचनशक्ति पैदा होती है, टट्टी साफ हो जाती है और ताक़त भी आती है। लेकिन मूली गाजर और ककड़ी खीरा आदि कच्चे फल हर्गिज़ नहीं खाने चाहिएँ, क्योंकि यह आप भी बड़ी देरमें पचते हैं और पाचनशक्तिको भी ख़राब करते हैं। यदि पेचिश हो जाय तो कच्ची पकी सौंफ़ खाँड मिलाकर फाँक लेनी चाहिए या चार तोले गुलकन्दमें चार माशे सोंठ मिलाकर खा लेनी चाहिए। और अगर इससे भी फायदा न हो तो डेढ़ तोला रेंड़ीके तेलमें छः रत्ती कीकरका गोंद पानीमें घोलकर और वह पानी तेलमें मिलाकर और खूब घोटकर और दोनोंको एकमें करके पी लेना चाहिए। इससे एक दस्त साफ होकर पेचिश जाती रहेगी। गर्भके दिनोंमें अक्सर स्त्रियोंके पैर भी भारी हो जाते हैं और नसें मोटी हो जाती हैं। इस वास्ते बहुत देरतक खड़ा नहीं रहना चाहिए और न पाँव मोड़कर बैठना चाहिए, बल्कि आगेको टाँगें पसारकर ही बैठना चाहिए। गर्भवती स्त्रीको रातको सात आठ घंटे बेफिकरीके साथ अवश्य सोना चाहिए। इससे सब बीमारियाँ दूर हो जाती हैं और स्वास्थ्य

ठीक हो जाता है; पर नींद मरनेसे अनेक प्रकारकी बीमारियाँ उपज आती हैं।

गर्भवती स्त्री को अपने स्वास्थ्यका बहुत बड़ा ख़याल रखना चाहिए और किसी प्रकारकी ज़रासी भी बीमारी होने पर तुरन्त ही उसका इलाज कराना चाहिए। परन्तु आजकल इस हिंदुस्तानमें यही बात प्रसिद्ध हो रही है कि गर्भवती को कोई दवा नहीं देनी चाहिए। इसी कारण गर्भिणीको खाँसी जुकाम और बुख़ार आदि कैसी भी बीमारी हो जाय, उसका कुछ भी इलाज नहीं किया जाता जिससे मामूली बीमारियाँ भी बढ़ते बढ़ते गर्भिणीके गलेका हार हो जाती हैं और उनको यह नौ महीने कराहते खाँसते और चारपाई पर पड़े पड़े ही बिताने पड़ते हैं और फिर ज़च्चाखानेमें भी बीमार ही रहना होता है। इसका फल यह होता है कि स्त्रीका शरीर तो सदाके लिये रोगी हो ही जाता है परन्तु उसके साथ ही उसका बालक भी पिंडरोगी ही पैदा होता है और सैकड़ों स्याने चट्टुओंका इलाज कराते रहने और गंड़े तावीज़ पहनाने पर भी अपने जीनेकी बहुतही कम आशा अपने साथ लाता है। और जब वह बच्चा चल बसता है तब उसके घरवाले यह तो समझते नहीं हैं कि हमने ही गर्भके दिनोंमें गर्भिणीको बीमार पड़ा रहने देकर और उसका किसी प्रकारका इलाज न करके इस बच्चेके शरीरमें रोगोंका घर बना दिया था, बल्कि वे क़िस्मतका ही दोष निकालने लग जाते हैं वा रामजीको ही उलाहना देने लग जाते हैं और उस बच्चेके पैदा होनेकी खुशीमें जो सैकड़ों रुपये लुटाये थे, उनका झींकना झींककर कहने लग जाते हैं कि इस बच्चेका किसी जन्मका हमारे ज़िम्मे क़र्जा होगा जो वह हमसे इस तरह वसूल कर ले गया है। परन्तु यह बात तभी कहने

योग्य हो सकती है जब कि बच्चेको नीरोग बनानेके वास्ते गर्भके दिनोंमें उसकी माताको तन्दुरुस्त रखा जाता और उसके तन्दुरुस्त रखनेमें ही यह सब रुपया खर्च होता। पर उस समय तो एक कौड़ी भी खर्च नहीं की बल्कि उस बेचारी गर्भवती को किसीने पूछा भी नहीं कि तेरा कैसा जी है; क्योंकि उन दिनों तो सब यही समझकर बेफ़िकर हो बैठते हैं कि गर्भवती तो गिरी पड़ी रहा ही करती है और वह चाहे कैसी भी बीमार हो जाय उसकी कोई दवा की ही नहीं जा सकती। और बच्चा पैदा हो जाने पर भी बच्चेके हितके लिये नहीं बल्कि अपनेको बहुत बड़ा धन्नासेठ और मालदार सिद्ध करनेके वास्ते ही यह सैकड़ों रुपया लुटाया था। इस वास्ते उस बेचारे बच्चेके ज़िम्मे यह खर्च लगाना किसी तरह भी ठीक नहीं हो सकता कि वह अपना किसी जन्मका क़रज़ा ही चुकाकर ले गया है। बल्कि ऐसी हालतमें यही कहना ठीक होता है कि जिस घरमें बच्चेके पैदा होने पर तो सैकड़ों रुपया लुटा दिया जाता हो, लेकिन बच्चेकी तन्दुरुस्तीके वास्ते गर्भके दिनोंमें उसकी माताके बीमार हो जाने पर उसका कुछ भी इलाज न किया जाता हो उस घरमें वह बच्चा नहीं रह सकता और जिस तिस तरह वहाँसे चल ही देता है।

इस सारे कथनका मतलब यह है कि गर्भवती को हर्गिज़ बीमार नहीं रहने देना चाहिए बल्कि उसकी ज़रा ज़रासी बीमारीका इलाज भी तुरन्त ही करते रहना चाहिए। परन्तु इसमें इसी बातका ख़याल जरूरी है कि गर्भवतीका इलाज गँवारू दवाओंसे अनपढ़ स्याने वा मूर्ख दाइयों वा घटिया हकीम वैद्योंके द्वारा हर्गिज़ न होने देना चाहिए क्योंकि गर्भका बच्चा गुलाबकी कलीके समान बहुत ही नाज़ुक होता है

जो ज़रासी ठेससे भी कुम्हलाता है और बातकी बातमें मुरझाकर गिर पड़ता है। इस कारण गर्भवती स्त्रीकी छोटी से छोटी बीमारी अर्थात् खाँसी जुकाम आदिका इलाज भी बहुत होशियार और समझदार हकीम वा डाकृरके द्वारा ही किया जाना चाहिए, और घरवालोंको ऐसे खर्चमें ज़राभी कंजूसी नहीं करनी चाहिए बल्कि इन ज़रूरी खर्चोंके वास्ते लोकदिखावेके फ़जूल ख़र्चोंको ही बन्द कर देना चाहिए। और यदि गर्भवती स्त्री दुबली पतली और कमज़ोर हो या किसी कारणसे उसके बदनमें खून कम हो तो इसको बहुत बड़ी बीमारी समझना चाहिए क्योंकि गर्भके बच्चेका पालन माता के खूनसे ही होता है। इस हेतु जब कि माताके ही शरीरमें खूनकी कमी होगी तो बच्चेके शरीरका बढ़ना कैसे हो सकेगा? ऐसी अवस्थामें माताके खूनके बढ़ने और उसका दुबलापन और कमज़ोरी दूर होनेके वास्ते किसी होशियार डाकृरसे ही सलाह लेनी चाहिए और इस बातमें जो कुछ भी ख़र्च हो वह अवश्य करना चाहिए। डाकृर लोग ही बीमारमें खूनकी कमीके न होनेका अधिक ध्यान रखते हैं। इस कारण गर्भिणीके शरीरमें खूनके बढ़नेका औषध बहुत करके उन्हींके पाससे ठीक मिल सकता है। अच्छी तरह समझ रक्खो कि गर्भके दिनोंमें जितनी ज़्यादा ख़बरगीरी गर्भिणीकी रक्खी जायगी और जितना अधिक ध्यान उसके तंदुरुस्त और ताक़तवर रहनेका किया जायगा, उतनाही तन्दुरुस्त और ताक़तवर बच्चा उसके पेटसे पैदा होगा। और यदि गर्भिणीकी तन्दुरुस्ती का पूरा पूर ख़याल नहीं रक्खा जायगा तो बच्चा पेटमें ही ठीक तरहसे नहीं पलने पावेगा और नौ महीनेमें गर्भपात हो जायगा। और यदि नौ महीने बीत भी गये और बच्चा

पैदा भी हो गया तो ऐसा निर्बल और रोगी होगा कि रात दिन आप भी दुखी रहेगा और माँ बापको भी दुखी रक्खेगा।

७—गर्भस्थितिका समय

मामूली तौर पर कन्याओंमें १२ वर्षकी उमरसे लेकर १४ वर्षकी उमर तक मासिक धर्म (माहवारी) का होना शुरू होता है और ४५ वर्षकी उमर तक रहता है। परन्तु किसी किसी लड़कीके १२ वर्षसे भी कम उमरमें और किसीके १४ वर्षकी उमरके भी बाद मासिक धर्म शुरू होता देखा गया है। और किसी किसी स्त्रीके ५० वर्षकी उमर तक रहता है। यह मासिक धर्म ३–४ दिन तक रहता है और इसके द्वारा २–२ छटाँक रुधिर निकल जाता है। यह रुधिर लाखके रंगके समान चमकदार होता है, परन्तु उसका रंग अधिक लाली और स्याही लिये होता है। प्रत्येक बार जब मासिक धर्म होता है तब उसके २८ दिन पीछे फिर होता है और इसी तरह अट्ठाईसवें दिन होता रहता है। यदि इन बातों में कुछ फ़रक़ हो अर्थात् मासिक धर्म २८ दिनसे कुछ कम बढ़ती दिनोंमें होता हो या ३-४ दिन से कम वा ज़्यादा दिनों तक रहता हो वा २–२ छटाँकसे कमती बढ़ती रुधिर निकलता हो वा उसके रंगमें फ़रक़ हो वा उस समय किसी प्रकारका दर्द होता हो वा अन्य कोई आपत्तिजनक बात मालूम होती हो तो इसको बड़ी भारी बीमारी समझना चाहिए और शीघ्र ही किसी होशियार वैद्य, हकीम या डाक्टरका इलाज कराना चाहिए। परन्तु अनपढ़ दाइयोंसे कभी इलाज नहीं कराना चाहिए क्योंकि यह दाइयाँ किसी वैद्य हकीमसे दो चार नुसख़े सीखकर प्रत्येक स्त्री पर वह

बरतने लग जाती हैं और दवाके गुण अवगुण और हानिलाभ को कुछ भी नहीं समझती हैं। इस कारण इन दाइयों से दवा कराने पर बहुधा हानि हो जाती है जो फिर बहुत इलाज कराने पर भी दूर नहीं होती।

हमारे देशकी स्त्रियाँ मासिक धर्मके कमती बढ़ती होने पर कुछ भी ध्यान नहीं देतीं और इसको एक मामूली सी बात समझकर बेपरवाही ही करती रहती हैं। इसी कारण उनको ऐसे भारी रोग लग जाते हैं जिनका कुछ भी इलाज नहीं हो सकता और फिर सारी उमर दुख ही भोगना पड़ता है। स्त्रियोंके मासिक धर्मका होना ऐसा ही है जैसा कि वृक्षों पर फूलका आना। इस कारण जिस प्रकार कि वृक्षों पर पहले पहल झूठा फूल आता है और फल नहीं लगता, और यदि कुछ फूल बैठ भी जाता है तो जल्दी ही सूखकर गिर जाता है, इसी प्रकार स्त्रियोंमें भी मासिक धर्मके होते ही गर्भ नहीं रह सकता। और यदि रह भी जाता है तो गर्भपात हो जाता है वा बच्चा पैदा होकर मर जाता है। और यदि जीता भी रहता है तो सदा रोगी और निर्बल ही रहता है। इस कारण मासिक धर्म शुद्ध होनेसे ५-६ वर्ष तक स्त्रीको पुरुष से दूर ही रहना चाहिए और कमसे कम १६ वर्षकी उमर तक तो जरूर ही अलग रहना चाहिए। बल्कि इस उमर तक तो ऐसी बातोंका ध्यान भी मनमें न लाना चाहिए। इसी प्रकार पुरुषको भी २५ वर्षकी उमर तक ब्रह्मचारी ही रहना चाहिए और कमसे कम २१ वर्षकी उमरसे पहले उसको स्त्रीका ध्यान भी न करना चाहिए। ऐसे स्त्री-पुरुष ही नीरोग और हृष्ट पुष्ट रहकर आनन्दसे अपनी आयु बिता सकते हैं और सन्तान भी उत्तम पैदा कर सकते हैं। नहीं तो इस उमरसे पहले ही स्त्री पुरुषका संयोग हो जाने पर तो वे

स्वयं भी रोगी रहते हैं और सन्तान भी रोगी ही पैदा करते हैं। स्त्रीको छोटी उमरमें गर्भ रह जानेसे एक यह भी मुश्किल पड़ती है कि उसके गर्भस्थानकी हड्डियाँ पूरी तरहसे नहीं फैल चुकी होती हैं और इस वास्ते वह जगह बच्चेके सिरसे छोटी रह जाती है और जनमते समय ऐसी भारी तकलीफ़ होती है जो इतनी असह्य होती है कि स्त्रीकी जान परही बन आती है। बल्कि कभी कभी तो बच्चा पैदा होना असम्भव ही हो जाता है और बच्चे और माता दोनों ही की जान जानेका सामान हो जाता है। इस कारण माता-पिताओं को उचित है कि वे १६ वर्षकी उमरसे पहले लड़की का और २५ वर्ष की उमरसे पहले लड़केका हर्गिज़ विवाह न करें। इसी वास्ते हिन्दुस्तानमें यह भी रिवाज हो गया है कि विवाह तो जल्दी ही कर देते हैं परन्तु गौना उनके जवान होने पर ही करते हैं और गौनेसे पहले उनको अलग रखते हैं। परन्तु इससे भी कुछ फ़ायदा नहीं होता; क्योंकि विवाह होते ही इन लड़के लड़कियोंका ध्यान भोग-सम्भोगकी तरफ़ खिच जाता है और ऐसे ही ऐसे विचार रहकर उनको काम-भोगकी उत्तेजना होने लगती है जिससे स्वप्न-दोष आदिके द्वारा उनमें बहुत कमज़ोरी पैदा होने लग जाती है। कामवासना प्रबल होकर अति गृद्धता और निर्लज्जता आ जाती है। इस कारण लड़के लड़कीके पूर्ण जवान होनेसे पहले उनका हर्गिज़ विवाह नहीं होना चाहिए, और न क़ाम-भोग आदिकी कोई बात उनके सामने होनी चाहिए, बल्कि उनका बहुत ही ज़्यादा लिहाज़ करना चाहिए। हाँ, विवाहसे कुछ दिन पहले उनको गर्भादान आदिकी पुस्तकें ज़रूर पढ़ा देनी चाहिए जिससे वे इस विषयके अच्छे जानकार होकर सन्तान भी अति उत्तम

पैदा कर सकें और स्वयं भी तन्दुरुस्त और ताक़तवर रह सकें। शोक है कि हिन्दुस्तानके लोग अपनी मूर्खताके कारण इन बातों पर कुछ भी ध्यान नहीं देते और छोटी अवस्थामें अपने बालकों का विवाह कर देने की महा खोटी रीति नहीं छोड़ते। इस वास्ते लड़के लड़कियों को उचित है कि वे ही इस बातकी प्रतिज्ञा कर लें कि यदि हमारे माता पिता हमारे जवान होनेसे पहले ही हमारा विवाह करना चाहेंगे तो हम नहीं मानेंगे और जहाँ तक हो सकेगा, टालेंगे। यदि वे जबरदस्ती विवाह कर ही देंगे तो भी हम पूरी जवानी प्राप्त करनेसे पहले अपना ब्रह्मचर्य ही पालते रहेंगे और जुदा जुदा ही रहेंगे। इसके इलावा जवान होने पर भी स्त्री-पुरुषोंको उचित है कि जब कभी वे बीमार और कमज़ोर हों तो उन दिनोंमें भी काम-चेष्टा न करें; क्योंकि ऐसी अवस्थामें गर्भ रह जानेसे जो बच्चा पैदा होता है, वह रोगी और कमज़ोर ही होता है।

मासिक धर्मके होनेसे दो दिन पहले और मासिक धर्मके हो चुकने पर सात आठ दिन तक ही गर्भ रह सकता है। इसके इलावा अन्य दिनोंमें गर्भ नहीं रहता। इस कारण स्त्री-पुरुषोंको यह भी उचित है कि जहाँ तक हो सके, वह गर्भ रहनेके दिनोंसे अन्य दिनोंमें काम-भोगसे बिल्कुल ही परहेज़ रक्खें जिससे उनकी ताक़त भली भाँति बनी रहे और गर्भ रहनेके दिनोंमें खूब ताक़तवर गर्भ रह सके। मासिक धर्मके दिनोंमें स्त्री पुरुषको बिल्कुल ही जुदा रहना चाहिए, क्योंकि इन दिनोंमें प्रसंग करनेसे स्त्रीको भी अनेक भयानक रोग हो जाते हैं और पुरुषको भी। स्त्रियोंको प्रदर रोग हो जानेसे भी गर्भ रहनेमें ख़राबी पड़ जाती है और वे बहुत ही कमज़ोर

हो जाती हैं। यदि गर्भ रह भी जाता है तो सन्तान महारोगी और कमज़ोर ही पैदा होती है। इस वास्ते स्त्रियोंको प्रदर रोग के होते ही उसका इलाज किसी होशियार वैद्य या हकीम या डाक्टरके द्वारा ज़रूर ही करा लेना चाहिए और इसमें ज़रा भी विलंब न करना चाहिए। इस प्रदर रोगमें चावलकी माँड़के समान सफेद वा अन्य किसी रंगका लसदार गाढ़ा गाढ़ा रस निकला करता है और बढ़ जाने पर कमर और सिरमें दर्द, सुस्ती और आलस्य रहने लगता है। स्त्रीके लिये यह बहुत ही बुरी बीमारी है जिससे अन्य भी बड़े बड़े भयानक रोग पैदा हो जाते हैं। इस बीमारीसे भी जब तक पूरी तरहसे आराम न हो, तब तक स्त्री पुरुषको अलग अलग ही रहना चाहिए।

यदि पुरुषको किसी प्रकारका धातु-रोग हो तो उसको भी इसका इलाज तुरन्त ही करा लेना चाहिए और जब तक पूरा आराम न हो, तब तक स्त्रीसे अलग ही रहना चाहिए। नहीं तो यह रोग बहुत बढ़ जाता है और फिर इलाज करनेसे भी आराम नहीं होता। ऐसी अवस्थामें गर्भ रहनेसे जो बच्चा पैदा होता है, वह महा रोगी और निर्बल ही होता है। इसके इलावा जिस पुरुष वा स्त्रीको आतशक वा सुज़ाक हो अर्थात् गर्मीकी बीमारी हो, उसको भी काम चेष्टासे अलग ही रहना चाहिए। क्योंकि ऐसी अवस्थामें गर्भ रहनेसे जो बच्चा पैदा होता है, वह अवश्य ही इस रोगको साथ लाता है और कोढ़ आदि भयानक रोगोंमें फँसकर बेहद त्रास पाता है।

८—ज़च्चा-खाना या सौरी-घर

जिस मकानमें सौरीघर अर्थात् ज़च्चाखाना बनाना हो उसको कुछ दिन पहले से ही लीप पोतकर साफ़ कर रखना चाहिए जिससे वह पहलेसे ही खूब सूख साखकर ठीक हो जाय और उसमें किसी प्रकारकी नमी न रहने पावे। यदि उसको कली चूनेसे पोतवा दिया जाय तो बहुत ही अच्छा हो; क्योंकि कली चूनेसे भी हवा साफ़ होती है और गंदगी दूर हो जाती है। ज़च्चाखाना किसी छोटीसी कोठड़ीमें नहीं बनाना चाहिए, बल्कि वह मकान कमसे कम सात आठ गज़ लम्बा और तीन चार गज़ चौड़ा होना चाहिए, तभी उसकी वायु शुद्ध रह सकती है। मनुष्यकी साँस वायुको ख़राब करती रहती है; इस कारण इस से छोटे मकानकी वायु ज़च्चा, बालक और दाईकी साँससे बहुत ही जल्दी ख़राब हो जाती है तथा साँस लेने योग्य नहीं रहती; बल्कि अनेक भयानक रोगोंको पैदा करनेवाली हो जाती है। यह ज़च्चाखाना ऐसे मकानमें कभी नहीं बनाना चाहिए जिसमें रोशनी या हवा बहुत कम जाती हो और न ऐसे खुले मकानमें बनाना चाहिए जहाँ सीधे हवाके झोंके लगने का डर हो। बल्कि ज़च्चाखानेका मकान ऐसा होना चाहिए जिसमें हवा भी काफ़ी आती हो और ज़च्चाको हवाका झोंका भी न लगता हो।

ज़च्चाखानेके तजवीज़ करनेमें इस बातका भी बड़ा भारी ख़याल रखना चाहिए कि कोई पाख़ाना, संडास, बदररो या नाली या अन्य कोई ऐसी चीज उसके पास न हो जहाँसे किसी प्रकार की बू आती हो; बल्कि ज़च्चाख़ाना लाज़िमी तौर पर ऐसे ही मकानमें बनाना चाहिए जो सब तरह साफ़ सुथरा हो

और जिसमें किसी तरहसे भी कोई गंदी हवा या गंदी बू न आती हो। यदि किसीके पास ऐसा मकान न हो तो जिस प्रकार कि व्याह-शादीके वास्ते दूसरे लोगोंका मकान माँग लेते हैं या दस बीस दिनके वास्ते किराये पर ले लिया करते हैं, उसी तरह ज़च्चाख़ानेके वास्ते भी ले लेना चाहिए। ग़रज़ ज़च्चाखाने के उत्तम होनेका बहुत ही ज़्यादा ध्यान रखना चाहिए। ज़च्चा अर्थात प्रसूताका पलंग ऊँचा हर्गिज़ नहीं होना चाहिए; लेकिन लम्बा चौड़ा, नये वानोंसे वुना हुआ, मज़बूत और खूब कसा हुआ ज़रूर होना चाहिए और उसकी बुनावट ज़्यादा और अदवायन थोड़ी होनी चाहिए। ऐसा पलंग भी पहलेसे ही बनाकर रखना चाहिए। बल्कि अगर पलंगकी जगह लकड़ीकी लम्बी चौड़ी चौकी हो तो बहुत ही अच्छा है। इसी तरह ज़च्चाके ओढ़ने बिछानेके वस्त्र भी काफ़ी तय्यार कर रखने चाहिए। कमसे कम पलंगके ऊपर एक गुदगुदा गद्दा या दो तीन मोटे मोटे कंबल बिछाकर उस पर साफ सुथरी दरी बिछानी चाहिए और दरीके ऊपर रोग़नी चिकनी किरमिच या मोमजामा और फिर उसके ऊपर सफेद चादर होनी चाहिए। इसी प्रकार ओढ़नेके वास्ते काफ़ी कपड़ा तय्यार रहना चाहिए। बिस्तरकी सफेद चादरं तीन चारसे कम न हों, ताकि जब जब यह चादर ज़रा भी गीली हो जाय या दाग़ धब्बा या मैल लग जाय तो तुरन्त ही निकाल ली जाय और उसकी जगह दूसरी बिछा दी जाय; और निकाली हुई मैली चादर तुरन्त ही साबुन लगाकर और पानीमें उबालकर खूब अच्छी तरह धो ली जाय और सुखाकर ज़च्चाख़ानेमें देनेके योग्य हो जाय।

मोमजामे वा किर्सिचसे यह फ़ायदा है कि उसकी वजहसे

नीचेका गद्दा नहीं भीगता। इसलिये जब चादर निकाली जाय तब किरमिच या मोमजामा भी निकाल डालना चाहिए और उसकी जगह दूसरी किरमिच बिछा देनी चाहिए तथा निकाली हुई किरमिच को ऊपरसे धो पोंछकर सुखा लेना चाहिए। इस तरह दो किरमिच और तीन चार चादरोंके बगैर किसी तरह भी ज़च्चा और बच्चा दोनोंकी ही तन्दुरुस्ती क़ायम नहीं रह सकता। इस वास्ते जिनको ज़च्चा और बच्चेकी तन्दुरुस्ती क़ायम रखनी मंज़ूर हो, उनको यह सब कार्य अवश्य ही करने चाहिएँ। इन छोटी छोटी बातों पर ज़्यादा ज़ोर देनेकी हमको इस वजहसे ज़रूरत हुई है कि आजकल हिन्दुस्तानमें बच्चेके पैदा होने पर ढोल ढमक्के खूब बजवाये जाते हैं, हीजड़ोंका नाच कराते हैं, डोमनियोंसे गीत गवाये जाते हैं और गोंद-पँजीरी बाँटनेमें बहुत कुछ ख़र्च कर दिया जाता है, लेकिन ज़च्चाके ओढ़ने बिछानेके वास्ते एक पैसा भी लगाना नहीं चाहते; बल्कि फटे पुराने कपड़ोंके गूदड़ों में ही ज़च्चा और बच्चेके दस दिन काट देते हैं, जिसकी वजहसे वह बेचारी हर तरहकी तकलीफ़ उठाती है; आप बीमार पड़ती है और बच्चेको बीमार बनाती है। इस कारण हम अपनी बहनों को ज़ोरके साथ समझाते हैं कि वह समझसे काम लें और ज़च्चाके ओढ़ने बिछानेके प्रबंधको सबसे ज़रूरी और मुख्य समझें; और चाहे जितना भी ख़र्च होता हो, इसमें किसी प्रकारकी कमी न करें; बल्कि इन ज़रूरी ख़र्चोंकी कसर फ़ज़ूलके या दिखावेके कामोंको बन्द करके या कमती कर देनेके द्वारा निकाल दें।

मेरी बहनो! तुम ज़रा सोचो तो सही कि क्या यह भी कोई समझकी बात है और किसी तरह शोभा दे सकती है कि जिस

बच्चेके पैदा होनेकी खुशीमें खूब शादियाने बजवाये जायँ, भर भर मुट्ठी धनकी ख़ैरात की जाय और बिरादरी तथा रिश्ते-दारोंमें गोंद-पँजीरी और गोली लड्डू आदिक मिठाई बाँटी जाय, उसी बच्चेको और उसकी माँको दस दिन ज़च्चाख़ानेमें अच्छी तरह कपड़ा भी ओढ़नेको न मिले; बल्कि फटे पुराने गूदड़ों और माँगे ताँगे सड़े बुसे मैले कुचैले कम्बलों और लोई-में ही पड़ा रहना पड़े ? तुमको यह बात अच्छी तरह समझ रखनी चाहिए कि गंदी हवा और मैली वस्तुओंसे ही बहुतसी बीमारियाँ पैदा हुआ करती हैं। जिनका शरीर कोमल होता है, उनको मैली कुचैली वस्तुसे बहुत ही जल्द बीमारियाँ लग जाती हैं। फिर तुरन्तका जन्मा हुआ बच्चा और ज़च्चा तो फूलके समान बहुत ही ज़्यादा नाज़ुक और कोमल होते हैं। इस कारण उनमें मैली कुचैली और गंदी वस्तु तुरन्त ही बीमारी पैदा कर देती है। ज़च्चाके ओढ़ने बिछौनेके सब कपड़े नये ही होने चाहिएँ; और अगर बिछानेके सब कपड़े नये न हों तो कमसे कम किरमिचकी चादरें और ओढ़नेके सब कपड़े तो अवश्य ही नये होने चाहिएँ। और जो नये न हों वह भी धोबीके यहाँके धुले हुए तो अवश्य ही हों। मैले कुचैले पुराने कम्बल और पुराने लिहाफ़ या बिछौने ज़च्चाख़ानेके अन्दर भी न घुसने देने चाहिएँ; और सभी कपड़े, चाहे वह बज़ाज़के यहाँसे नये आये हों या धोबीके यहाँके धुले हुए हों, पहले अपने घर पर गरम पानीसे फिर धो लेने चाहिएँ। कपड़ा धोनेके पानीमें थोड़ा सा पारा वा अन्य कोई ऐसी वस्तु ज़रूर डाल देनी चाहिए जो मैलके ज़हरको दूर करके वस्तुको शुद्ध कर देती हो। ऐसी शुद्ध करनेवाली वस्तुएँ डाक्टरसे पूछने पर बहुतेरी ————हैं।

जिन्हें पहलेसे ही लाकर रख लेना चाहिए और ज़च्चाख़ानेके सब कपड़े तय्यार करके उनमें उनको धो रखना चाहिए। बच्चा पैदा होनेके पीछे ज़च्चाके मलका स्राव हुआ करता है जिसके लिये वह एक मुलायम और साफ़ सफेद कपड़ा फाड़ कर बरतती रहती है। वह कपड़ा ज़रूर ही नया होना चाहिए और उस कपड़ेको ज़च्चाको देनेसे पहले खूब खौलते हुए पानी में अच्छी तरहसे उबाल लेना चाहिए। पानीमें पारा आदि ज़हरको दूर करनेवाली ओषधि डाल देनी चाहिए। फिर धोये हुए उस कपड़ेको बहुत ही साफ़ हाथोंसे निचोड़कर ऐसी जगह सुखाना चाहिए जहाँ उस पर ज़रा भी गरदा न पड़े; और जब अच्छी तरह सूख जाय, तब खूब झाड़ पोंछकर ज़च्चाको देना चाहिए। इस कपड़ेमें अगर ज़रा भी गरदा या ज़रा भी मैल रह जाती है तो बड़ा भारी नुक़सान करती है। बज़ाज़के यहाँसे मोल लाये हुए मलमल आदि नये कपड़ेमें कुछ न कुछ माबा (माँड़ी) अवश्य चढ़ा हुआ होता है जो बड़ा ही कड़ा होता है। इस कारण बाज़ारसे तुरन्त लाया हुआ कपड़ा भी ज़रूर अच्छी तरह उबालकर और ओषधिसे शुद्ध करके ही ज़च्चाको देना चाहिए। परन्तु अफ़सोस है कि हिन्दुस्तानकी स्त्रियाँ सफ़ाई की तरफ़ कुछ भी ध्यान नहीं देतीं। इसी कारण यहाँकी ज़च्चा अनेक भयानक रोगोंसे ग्रस्त हो जाती हैं और बच्चेको भी बीमार बनाती हैं, यहाँ तक कि कितनोंकी ज़च्चाख़ानेमें ही जान चली जाती है। इस हेतु हमारी समझमें तो यही उचित है कि गर्भवती स्त्री ही अपनी और अपने बच्चेकी जानकी रक्षाके वास्ते पहलेसे ज़च्चाखानेके सब कपड़े शुद्ध और साफ़ तय्यार करके रख लिया करे। यह मलमलका सफ़ेद मुलायम कपड़ा भी ओषधिमें उबालकर पहले ही ठीक

कर लिया करे और ऊपरवाली स्त्रियोंके भरोसे इस बहुत ही ज़रूरी कामको न छोड़ दिया करे।

ज़च्चाख़ानेमें हर वक्त आग मौजूद रहनेका भी बहुत बुरा रिवाज हिन्दुस्तानमें जारी है जिसकी वजहसे अव्वल तो ज़च्चाख़ानेके छोटेसे मकानमें धूआँ बना रहता है और दूसरे ज़च्चाख़ानेमें हवाका आना जाना कम होनेकी वजहसे उस आगसे ज़च्चाख़ानेकी सब हवा जलकर ज़च्चा और बच्चेकी तन्दुरुस्तीमें बड़ी भारी ख़राबी पैदा होती रहती है। इसलिये ज़च्चाख़ानेमें आग हर्गिज़ न रहने देनी चाहिए; और अगर सर्दी दूर करनेके वास्ते कभी आगकी ज़रूरत भी हो तो ज़च्चाख़ानेसे बहुत दूर पर कोयले सुलगाकर जब उनका धूआँ बिल्कुल जाता रहे, तब वह अंगारे ज़च्चाख़ानेमें लाने चाहिएँ, और जब तक ज़च्चाख़ानेमें वे कोयले सुलगते रहें तबतक उसके किवाड़ खुले ही रखने चाहिएँ जिससे ताज़ी हावा अन्दर आती रहे। यदि ऐसा नहीं किया जायगा तो उस आगसे ज़च्चाख़ानेकी हवा जलकर ज़च्चा और बच्चोंका दम घुटने लग जायगा। आजकल एक यह भी रिवाज है कि ज़च्चाके वास्ते पानी गरम करना, घुट्टी पकाना और गोंद पँजीरी बनाना आदि जितने काम करने होते हैं, वे सब ज़च्चाख़ानेके दरवाज़े पर या उसके आस पास ही किये जाते हैं। इससे भी ज़च्चाख़ानेमें धूआँ जाता रहता है और बाहरकी हवा जलकर ज़च्चाख़ानेके अन्दर ताज़ी हवाके जानेमें कमी हो जाती है। इससे भी ज़च्चा और बच्चेकी तन्दुरुस्तीमें बहुत फ़रक़ आता है। इस वास्ते ज़च्चाख़ानेके दरवाज़ेके आगे या उसके आसपास हर्गिज़ आग नहीं जलानी चाहिए और यह सब काम ज़च्चाख़ानेसे बहुत दूर स्थान पर ही करने चाहिएँ।

ज़च्चाख़ानेके दरवाज़े पर स्त्रियोंकी भीड़ भी हर्गिज़ नहीं रहनी चाहिए, क्योंकि इससे भी हवा रुकती है और स्त्रियोंके साँसकी ख़राब हवा ज़च्चाख़ानेके अन्दर जाकर फूलसे नाज़ुक बच्चे और अति कोमल ज़च्चाको बहुत ज़्यादा नुक़सान पहुँचाती है। इसके अलावा ज़च्चाख़ानेकी हर वक्त सफ़ाई रखनेके वास्ते कोई दाई, भंगिन या अन्य कोई ऐसी स्त्री ज़रूर रहनी चाहिए जो ज़च्चा और बच्चेके पाख़ाने-पेशाब और सब प्रकार के मैलेको तुरन्त ही उठाकर दूर फेंकती रहे। यदि ऐसा बन्दोबस्त न हो सके तो तुरन्त ही उस मैले पर इतनी ज़्यादा राख मिट्टी अवश्य ही डाल देनी चाहिए जिससे वह मैला बिल्कुल ही ढक जाय और उसमें से ज़रा भी बू न आने पावे। परन्तु यह ढका हुआ मैला भी बहुत देर तक नहीं पड़ा रहना चाहिए और कमसे कम सुबह, दोपहर, शाम इस प्रकार दिनमें तीन बार अवश्य ही उठता रहना चाहिए, और उठानेके बाद भी वहाँ बहुत सी राख मिट्टी फैला देनी चाहिए जिसमें ज़रा भी दुर्गंध न रहने पावे। ऐसी छोटी छोटी बातों में बेपरवाही करनेसे ही बड़ी बड़ी भयानक बीमारियाँ पैदा होती हैं और फिर सिवाय पछतावेके और कुछ भी नहीं हो सकता। इस वास्ते इन बातोंको किसी तरह भी छोटी नहीं समझना चाहिए और न इनमें किसी प्रकार की ग़फ़लत ही करनी चाहिए।

अफ़सोस है कि इस हिन्दुस्तानमें आजकल जिन दाइयोंसे बच्चा जनाने जैसा मुश्किल और महा बुद्धिमानीका काम लिया जाता है, वे ज़च्चा और बच्चेका मैला उठानेके सिवा और कुछ भी हुनर नहीं जानती हैं और बच्चा जनानेकी विद्या से बिल्कुल ही अनजान होती हैं। इसी वास्ते इन अनाड़ी दाइयों के हाथोंसे ज़च्चा और बच्चेको बड़े बड़े भारी कष्ट उठाने पड़ते

हैं और महा भयानक भारी भारी रोग पल्ले बँध जाते हैं जिनका फिर कुछ भी उपाय नहीं हो सकता। इस वास्ते जहाँ तक हो सके, बच्चा जनानेके वास्ते अव्वल तो किसी डाक्टरनी को ही बुलाना चाहिए और अगर वह न मिल सके, तो इम्तिहान-पास-शुदा दाईको बुला लेना चाहिए। अगर वह भी न मिल सके तो अपने गाँव या आस पासकी सब दाइयों में से सबसे होशियार और समझदार दाईको ही बुला रखना चाहिए। परंतु मैला उठानेके वास्ते अपने घरकी पुरानी दाईको भी लगाये रखना चाहिए। लेकिन जो कोई डाक्टरनी वा दाई आवे, उसके हाथोंके नाखून कटवाकर और नाखूनोंके अन्दर की मैल अच्छी तरह साफ़ कराके उसके हाथोंको ऐसे पानीसे अच्छी तरह धुलवा देना चाहिए जिसमें मैलके ज़हरको दूर करनेवाली दवा घुली हुई हो। फिर उसके पुराने कपड़े उतरवा कर नई धोई हुई धोती आदि साफ़ सुथरे कपड़े पहना देने चाहिए। दाईके पुराने कपड़ों और नाखूनोंमें अन्य घरोंके ज़च्चाखानेकी छूत लगी हुई होती है जिससे अनेक भयानक बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। इस वास्ते इन बातोंकी एहतियात ज़रूर ही करनी चाहिए। ऐसी बातोंमें चूक कर जानेके कारण ही हिन्दुस्तानमें अनेक ज़च्चाओंकी जान जाती है वा ज़च्चा और बच्चेको अनेक भयानक बीमारियाँ लग जाती हैं।

हिन्दुस्तान की अनपढ़ और मूर्ख दाइयोंमें एक बात बड़ी ख़राबीकी यह भी होती है कि उनका ज़च्चा और बच्चेकी तरफ़ कुछ भी ध्यान नहीं होता बल्कि बहुत करके अपनी भरपूर मज़दूरी वसूल करनेकी ही फिकर लगी रहती है, जिसके वास्ते वे सौ सौ हीले-बहाने बनाती रहती हैं। जैसे कि कभी तो वह आलों दिवालोंमें पैसे रखवाती हैं, कभी ज़च्चाखानेके

चारों कोनोंमें अनाज डलवाती हैं, कभी ज़च्चाकी गोद भरवाती हैं, कभी किसी पीर पैग़म्बर या देवी देवताको मनवाती हैं, कभी मुसलमानी कलमेका रुपया मँगवाती हैं। इस प्रकार उनका ध्यान ऐसी ही ऐसी बातोंमें लगा रहता है और ज़च्चाकी तरफ़ पूरा पूरा ध्यान न रहनेसे उस बेचारीको बहुत ज़्यादा नुक़सान पहुँच जाता है। यह महामूर्ख और कठोरहृदया दाइयाँ तो यहाँ तक भी ज़ुल्म करती हैं कि बच्चा पैदा हो जाने पर नाल काटनेके ज़रूरी कामको ही बीचमें अटकाकर अपने इनामके वास्ते झगड़ने लग जाती हैं और जब तक उनको इनाम नहीं मिलता, तब तक नालको वैसे ही छोड़े रखती हैं जिससे बच्चे और ज़च्चाको भारी नुकसान पहुँचता है। इस कारण दाईको जो कुछ भी देना हो, वह सब कुछ पहलेसे ही ठहरा लेना चाहिए और आगे या पीछे एक बार ही दे देना चाहिए जिससे वह कामके वक्त कुछ भी न माँगे और न अपने लेनेके वास्ते किसी प्रकारके बहाने बनावे। ज़च्चा और बच्चेको लटकता छोड़कर अपनी मज़दूरीके वास्ते लड़ने झगड़ने न पावे, बल्कि बच्चा जनानेका काम पूरे पूरे इतमीनान और ध्यानके साथ ही करती रहे।

६—ज़च्चा (प्रसूता)

ज़च्चाख़ानेमें जानेसे पहले गर्भिणीको उचित है कि वह नहा धोकर ख़ूब साफ़ हो जाय और पुराने कपड़े उतारकर नये धोये हुए कपड़े पहने ले। कपड़े बहुत ढीले और थोड़े होने चाहिएँ, ज़ेवर बदन पर बिल्कुल नहीं रहना चाहिए। सब उतारकर रख देना चाहिए। ज़्यादा से ज़्यादा लौंग और

बिछुवे आदि वे ही ज़ेवर जो सुहागकी निशानी हैं, रहने दिये जायँ और बाक़ी सब उतार दिये जायँ। आजकल कुछ ऐसा दस्तूर हो रहा है कि ज़च्चख़ानेमें जाने पर गर्भवती सभी कपड़े उतार डालती है और बिल्कुल ही नंगी हो जाती है। इसका कारण यह है कि ज़च्चाख़ानेका कोई कपड़ा फिर अपने काममें नहीं लाया जाता और दाईको ही दे दिया जाता है। पर चाहे जो कुछ हो, गर्भवतीको बिल्कुल नग्न हर्गिज़ नहीं हो जाना चाहिए, क्योंकि इससे सर्दी लग जानेका बहुत भय है। इस कारण कमसे कम एक गरम ढीला कुरता और एक छोटी धोती ज़रूर ही पहने रहनी चाहिए। बड़ी लम्बी चौड़ी धोती वा दामन भी हरज करता है और उलझता रहता है, इस वास्ते नहीं पहनना चाहिए।

बच्चा पैदा होनेसे पहले गर्भिणीको टहलते ही रहना चाहिए या उकडूँ या खाटके सहारे बैठना चाहिए, सोना बिल्कुल नहीं चाहिए। लेकिन अगर पीड़ा सहते सहते स्त्री बेदम हो जाय और जल्द बच्चा पैदा होनेकी उम्मेद न हो तो कुछ देर सो ही लेना चाहिए। दर्दके समय दाई और अन्य स्त्रियोंको चाहिए कि वे गर्भिणीको उत्तम उत्तम बातें सुनावें, धीरज बँधावें और सुन्दर बालक पैदा होनेकी आशा बँधावें। इस मौक़े पर गर्भिणीके सामने सोच फ़िकर या डर भयकी बात हर्गिज़ नहीं करनी चाहिएँ और न ऐसी स्त्रियोंकी कथा ही कहने लग जाना चाहिए जिनको बच्चा जनते समय असह्य वेदना हुई थी और जिनके वास्ते डाक्टर आदिको बुलाना पड़ा था; बल्कि ऐसी ऐसी बातें करनी चाहिएँ जिनसे गर्भिणीकी घबराहट दूर हो और साहस उत्पन्न होकर धीरज बँधे। बच्चा जननेकी वेदनाएँ कभी कभी एक रात दिन बल्कि दो दो रात दिन

बीत जाते हैं जिसमें कुछ भी फ़िकरकी बात नहीं होती। इस वास्ते ऊपरवालोंको भी नहीं घबरा जाना चाहिए। हाँ यह ज़रूर है कि कोई होशियार डाक्टरनी या इम्तिहान पास की हुई दाई ज़रूर रहनी चाहिए जो सब बातोंका ठीक ठीक ध्यान रख सके।

बालक उत्पन्न होनेके बाद कभी कभी माता अत्यन्त वेदना सहती रहनेके कारण बिलकुल बेहोश हो जाती है और उसके सब अंग ढीले पड़ जाते हैं, जिससे थोड़े समयके लिये वेदना भी बन्द हो जाती है। इस अवसरमें दाईको चाहिए कि वह तो बालककी तरफ़ ध्यान दे और दूसरी स्त्रीको चाहिए कि वह माताके पेटको हाथोंसे दबाये रक्खे जिससे जरायु फैलने न पावे। यदि बालक रोवे तो समझना चाहिए कि सब मामला ठीक है और उसका साँस चलना शुरू हो गया है। और यदि बच्चा चुपचाप पड़ा रहे तो उसकी पीठको धीरे धीरे थप-थपाना चाहिए या ठण्डे पानीका छींटा देकर और हिला डुला कर होशमें लाना चाहिए। यहाँ हिन्दुस्तानमें थाली बजाने या बंदूक़ छोड़नेका रिवाज भी इसी कारणसे जारी हुआ था जिससे बच्चा सचेत होकर साँस लेने लगे। परन्तु अब तो बच्चे के रो पड़ने पर थाली बजाई जाती है और बंदूक़ छोड़ी जाती है जो बिलकुल फ़ज़ूल बल्कि हानिकारक है। यदि इन सब क्रियाओंसे भी बच्चा साँस न ले तो तुरन्त ही किसी होशियार हकीम या डाक्टरको बुलाना चाहिए और इसमें ज़रा भी विलम्ब न करना चाहिए।

बच्चा जनते समय जो रुधिर मलादि निकले उसे तुरंत दूर मैदानमें गड़वा देना चाहिए, क्योंकि उसके थोड़ी देर भी पड़े रहनेसे वायुमें जहर फैलता है और अनेक बीमारियोंके

उत्पन्न होनेका भय रहता है। ज़च्चाके पेटको मलमल अथवा मुलायम कपड़ेकी एक पट्टीसे जो आध गज़ चौड़ी डेढ़ गज़ लंबी हो, बाँध देना चाहिए। लँगोटी भी बाँध देनी चाहिए। पट्टी बँधी रहनेके लिए या तो पिन लगा देनी चाहिए या सुई धागेसे सी देना चाहिए और ढीला होने पर कसते रहना चाहिए। इसे सात दिन तक बराबर बँधे रखना चाहिए। इससे पेट सुडौल हो जाता है, जरायु सुकड़ी रहती है और रक्तस्राव भी अधिक नहीं होता। पट्टी बाँधनेके बाद माताके कपड़े निकालकर दूसरे साफ़ कपड़े पहना देना चाहिए, क्योंकि पहले कपड़े खराब हो जाते हैं और पहननेके लायक नहीं रहते। लेकिन कपड़े बदलनेके लिए उसे उठाना बैठना नहीं चाहिए, पड़े पड़े ही कपड़े पहनाना चाहिए और कुछ देर तक उसे सोने देना चाहिए। इस अवसर पर बहुधा अनेक स्त्रियाँ आ आकर उसे बारंबार टोकती हैं जिससे वह सोने नहीं पाती और उसे तकलीफ होती है। सोते समय उसकी नाड़ी और चेहरा अवश्य देखते रहना चाहिए। यदि उस समय उसका चेहरा या नाखून पीले पड़ जायँ तो समझना चाहिए कि रक्तस्राव अधिक हो गया है और यह बहुत बड़े भयकी बात है। इसका तुरंत इलाज करना चाहिए।

दस बारह दिन तक माताको बिलकुल नहीं उठने देना चाहिए। इन दिनों जितनी वह बिना हिले डुले चुपचाप पड़ी रहेगी, उतना ही उसे लाभ होगा। बच्चा जनते समय गर्भाशय (बच्चादानी) १२ इंच लम्बी और तौलमें तीन पावके लगभग हो जाती है, और बच्चा जननेके बाद जल्दी जल्दी सुकड़कर दस दिनमें आधी रह जाती है और आगे बहुत ही आहिस्ता आहिस्ता सुकड़कर दो महीनेमें अपने ठिकाने पर आ जाती

है। इसलिए जननेके दस दिन तक यदि अधिक उठा बैठी या हिलाडुली की जाय तो जरायुमें चल पड़ जाता है या वह अपने जगहसे हट जाती है जिससे सूजन हो जाती है और बहुत दिनों तक तकलीफ भोगनी पड़ती है। स्त्रियोंको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि रक्त ही मनुष्यका प्राण है; इसलिए ज़च्चाके शरीरसे अधिक रक्तस्राव होनेका बहुत बचाव रखना चाहिए। जब कभी अधिक रक्तस्राव होता हुआ मालूम हो तो तुरन्त ही किसी होशयार हकीम या डाकृर को बुलाकर उसका इलाज कराना चाहिए। बच्चा जननेके तीन चार दिन तक ज़च्चाको बराबर चित्त लेटे रहना चाहिए। छठे दिन स्नान होने पर भोजनादिके लिए यदि वह उठे तो इतना हानिकारक नहीं है, परंतु सबसे अच्छा तो यह है कि वह दस बारह दिन तक पड़ी ही रहे और जहाँ तक हो सके बिलकुल न उठे। प्रसूतिका गृहसे बाहर निकलने पर भी दो महीने तक बहुत कम उठने बैठनेका अभ्यास रक्खे, क्योंकि इन दो महीनोंमें जरायु आहिस्ता आहिस्ता सुकड़कर अपनी असली जगह पर आते हैं।

परन्तु शोक की बात है कि आजकल भारतवर्ष में ज़च्चा (प्रसूतिका) के विषयमें बहुत बेपरवाही की जाती है और पहले समयकी हृष्ट पुष्ट जच्चाओंके लिये जो दस दिन प्रसूतिका गृहमें पड़े रहनेके लिए रक्खे गये थे, अब आजकलकी दुबली पतली और कमज़ोर ज़च्चाओंके लिए इन दस दिनोंमें भी किफायत की जाने लगी है। ज़च्चाका सात आठ या कभी कभी छः दिनमें ही ज़च्चाखानेसे बाहर निकाल लेते हैं और इन थोड़े दिनों भी उसे ज़च्चाखानेके भीतर नियमानुसार नहीं रखते। ऐसी दशामें यह कहना कुछ अत्युक्ति न होगा कि आजकल बेचारी

स्त्रियाँ सिरसे कफन बाँधकर ज़च्चाखानेमें घुसती हैं और यदि वे जीती जागती निकल आती हैं तो यह उनका सौभाग्य समझना चाहिए। इसके विपरीत अँगरेज़ स्त्रियाँ इस मामलेमें बहुत सावधान रहती हैं; इससे वे जच्चाखानेमेंसे बहुधा तन-दुरुस्त ही निकलती हैं।

जच्चाको जो उदरशूल या वायुगोलेका दर्द हुआ करता है, वह उसकी बच्चादानी (गर्भाशय) मेंसे सब मल निकालकर उसको शुद्ध कर देनेके लिए हुआ करता है। इसलिए इस दर्दको बहुत धैर्य्यके साथ सहन करना चाहिए और उसे किसी प्रकारसे रोकनेकी चेष्टा करना हानिकारक है। जिन स्त्रियोंके जल्दी जल्दी संतान हुआ करती है, उनका यह पीड़ा बहुत हुआ करती है; क्योंकि उनकी जरायु कमज़ोर हो जानेसे गर्भाशयकी सफाई आसानीसे नहीं होती, बल्कि वायुगोलेका दर्द उठ उठकर ही उनकी जरायुके सिलवटोंके अंदरसे मलके टुकड़े निकलते हैं। इसलिए ऐसी पीड़ाको अच्छी समझना चाहिए; हाँ, यदि हद्से ज्यादः पीड़ा हो तो अवश्य उसका इलाज करना उचित है।

बालक पैदा होनेके पश्चात् निर्बलता और थकावटके कारण प्रसूतिकाको अधिक ठंढ और कँपकँपी लगने लगती है, इससे तुरंत ही उसे गरम कपड़ा उढ़ाना चाहिए और उसकी बगल में गरम पानीसे बोतलें भरकर रखनी चाहिएँ। गर्भके भीतर बच्चेके शरीरमें बहुत गरमी रहती है। जन्म लेते ही बाहरकी हवा लगनेसे उसे सर्दी मालूम होने लगती है। यहाँतक कि कभी कभी किसी किसी बच्चेको सर्दीके मारे साँस लेना कठिन हो जाता है। इस कारण बच्चेके जनमते ही उसे बहुत साफ, मुलायम और गरम कपड़ोंमें लपेट देना चाहिए। परंतु उसका

तीसरे चौथे दिन ज़च्चाको सोंठ डालकर उबाला हुआ दूध, पुराने चाँवलोंकी माँड़ या अन्य कोई बहुत हलका भोजन देना चाहिए और वह भी बहुत थोड़ा। फिर छठे सातवें दिन चावल और मूँगकी दालकी खूब अच्छी तरह पकाई हुई पतली खिचड़ी दी जाय और ज़च्चाखानेमें रहनेके समय तक बराबर यही खिचड़ी या कभी कभी दूध और मूँगकी दाल रोटी देते रहना चाहिए। इनके सिवा अन्य वस्तु देना हानिकारक है।

ज़च्चाखानेसे निकलनेके पश्चात् भी दो महीने तक माताको हलका और जल्द पचनेवाला भोजन करना चाहिए। दूध, खिचड़ी, मूँगकी दाल, पुराने चावलोंका भात और गेहूँकी पतली रोटी खाना अच्छा है। घी जितना पच सके, दाल अथवा खिचड़ीमें डालकर खाना चाहिए। दूध सदा गायका ही पीना चाहिए। बासी और बहुत समयका रक्खा हुआ दूध नुकसान करता है।

१०—दूध पिलाना

बच्चा पैदा होनेके दो दिन तक माताके स्तनोंमें असली दूध नहीं आता, बल्कि एक प्रकारका पीले रंगका लसदार रस निकला करता है। यह रस दस्तावर होता है और इसी कारण बच्चेके लिए बड़ा गुणकारी होता है। बच्चेके जन्मके समय उसकी आँतोंमें गाढ़ा गाढ़ा काले रंगका लुआब सा जमा रहता है। उसे माताका यह पीले रंगका दूध दस्तके रास्ते निकाल देता है। दो दिन तक अर्थात् जब तक शुद्ध दूध पैदा न हो तब तक दिन रातमें चार पाँच बार ही माताका स्तन बच्चेके

मुँहमें देना चाहिए, क्योंकि दो दिन तक यह लसदार पीला दूध बहुत कम उतरता है; इससे बारबार स्तन मुँहमें देनेसे बच्चेको व्यर्थ तकलीफ होती है। इन दो दिनों तक तो बच्चेको खुराककी ज़रूरत ही नहीं रहती, क्योंकि उसकी आँतोंमें जो गाढ़ा गाढ़ा लुआब रहता है, उसीसे उसका पोषण होता रहता है। इसी मलको निकालनेके लिए जन्मघुटी या अरंडीके तेलकी दो चार बूँद दी जाती हैं, परंतु यह जन्मघुटी या अरंडीका तेल तभी देना चाहिए जब उसे दस्त न हो। अर्थात् यदि माताके स्तनपान करनेसे ही दस्त हो जाय तो फिर इन ओषधियोंके देनेकी आवश्यकता नहीं है।

माताको उचित है कि वह बच्चा पैदा होनेके घंटे दो घंटेके अंदर ही, अर्थात् बच्चा जननेकी वेदनासे माताको जो बेहोशी हो जाती है, उसके दूर होते ही बच्चेके मुँहमें स्तन दे। अधिक देर न करे। यदि बच्चा अपने आप स्तन न पकड़े तो माताको चाहिए कि वह अपने स्तनकी बोंड़ी बच्चेके मुँहमें दे और निचोड़े। इस तरह अभ्यास होने पर वह अपने आप पीने लगेगा। यदि इस तरह कोशिश करने पर भी बच्चा दूध न पीये तो उसकी जीभको देखना चाहिए। क्योंकि किसी किसी बच्चेकी जीभ नीचे मसूड़ोंसे जुड़ी रहती है। ऐसी दशा में उसे डाक्टरको दिखाना चाहिए। वह उसे नश्तर लगाकर मसूड़ोंसे अलग कर देगा और बालक दूध पीने लगेगा। बालकको लिटाकर और खासकर बाईं करवट लिटाकर कदापि दूध न पिलावे, क्योंकि इस तरह लिटानेसे उसका कलेजा (जिगर) दबता है और दूध भी उसके मुँहमें अच्छी तरह नहीं पहुँचता। बच्चोंका कलेजा अर्थात् पित्ता जो दाहिनी तरफकी पसलीके नीचे होता है, बहुत बड़ा होता है, उसकी

बहुत सँभाल रखनी चाहिए। कलेजे पर किसी तरहका दबाव या आघात पहुँचनेसे बहुत हानि होनेकी संभावना रहती है।

माताको चाहिए कि चाहे वह अमीर हो या गरीब; अथवा चाहे उसके घरमें कितने ही दास दासियाँ क्यों न हों, परन्तु वह बच्चेको स्वतः ही दूध पिलावे; अन्य स्त्रीका दूध कदापि न पीने दे। क्योंकि माताके सिवा अन्य किसी स्त्रीका दूध पिलानेसे जो हानि पहुँचती है, वह वर्णनातीत है। जिन स्त्रियों-के पहले पहल बच्चा होता है, उनके दो तीन दिन पीछे दूध उतरता है और जिनके बच्चे हो चुकते हैं, उनके दो दिन पीछे या इससे भी पहले दूध उतरने लगता है। यदि अपने आप दूध न उतरे या कम उतरे तो माताको घीमें भुना हुआ सफ़ेद जीरा खिलानेसे दूध उतरने लगता है। जब तक माताके स्तनों-में दूध न आवे तब तक बच्चेको गायके दूधमें उतना ही पानी मिलाकर पिलाते रहना चाहिए। यदि माताकी बीमारी आदि-के कारण उसके दूधसे बच्चेका पालन होना असंभव हो जाय तो ऐसी लाचारीकी दशामें हो किसी अन्य स्त्रीका दूध पिलाना चाहिए। जो स्त्री दूध पिलानेके लिए रक्खी जाय, उसमें निम्नलिखित आठ बातें अवश्य देख ले—

(१) उसकी उम्र २०-२५ वर्षसे कम ज्यादः न हो, और यदि ऐसी न मिल सके तो बच्चेकी माँकी उम्रकी तो अवश्य हो।

(२) वह बिलकुल तन्दुरुस्त और हृष्टपुष्ट हो, रग-पट्ठे मोटे हों, चेहरा साफ़, बेदाग़ और खिला हुआ हो, उसके दाँतोंमें किसी प्रकारका रोग न हो।

(३) उसको कभी आतशक (गर्मी) या सुजाककी बीमारी न हुई हो।

(४) उसकी छाती उभरी हुई और कड़ी हो—जिनकी रगें

पिलाना चाहिए। दिन हो अथवा रात, तीन महीनेके बच्चेको दूध पिलाते ही तुरंत सुला देना चाहिए और जब तक वह स्वतः न जागे, तब तक उसे कदापि न जगाना चाहिए। रातको सोते समय दूध पिलाकर बच्चेको अलग बिस्तरे पर सुलाकर माताको बिलकुल बेफिकरीके साथ सो जाना चाहिए। क्योंकि यदि माता रातको सात आठ घंटे गहरी नींद नहीं सोवेगी तो उसकी तन्दुरुस्ती बिगड़ जायगी और उसका दूध भी खराब हो जायगा। इस प्रकार अस्वस्थ माताका दूध बच्चेके लिए भी हानिकारक होगा। इसमें संदेह नहीं है कि पहले पहले बच्चा रातको बार बार जागेगा और दूध पीना चाहेगा। परंतु रातके १० बजेसे लेकर ५ बजे सवेरे तक जहाँ तक हो सके, उसे योंही बहला लेना चाहिए और दूध नहीं पिलाना चाहिए। यदि वह न माने और किसी तरह भी चुप न हो तो बीचमें एकाध बार स्तन पिला देना चाहिए; परंतु जहाँ तक हो सके, ऐसी कोशिश करनी चाहिए कि फिर उसे स्तन न दिया जाय। ऐसा करते रहने से बच्चेको अभ्यास पड़ जायगा और वह रात भर चैनसे सोने लगेगा।

बच्चेको ठीक समय पर दूध पिलाया जाय तो उसकी पाचन शक्ति ठीक काम करती है और वह दूध उसके अंगमें लगता है। इसके विपरीत जल्दी जल्दी दूध पिलानेसे उसकी पाचन शक्ति खराब हो जाती है और वह दूध डालने लगता है, अथवा आँव गिरने लगती है, या पेटमें शूल तथा दस्तोंकी बीमारी शुरू हो जाती है। इसलिए दूध सदैव समय समय पर ही पिलाना चाहिए। माताको चाहिए कि वह बच्चेको अपने पास न सुलावे, क्योंकि बच्चेको पास सुलानेमें अनेक बुराइयाँ हैं। एक यह कि बच्चेको पास सुलानेसे वह बराबर दूध पीने

लगता है। दूसरे माताको सदैव यह खटका बना रहता है कि नींद आ जाने पर कहीं बच्चा दब न जाय, इस कारण वह सुखकी नींद नहीं सो पाती; और इस तरह माता तथा बच्चा दोनों की तन्दुरुस्तीमें अंतर आता है। माताको यह बात भी जान लेनी चाहिए कि बच्चा पहले महीनेमें दिन रातके २४ घंटोंमें २०-२२ घंटे सोता है; अर्थात् भूख लगने पर वह बीच बीचमें केवल दूध पीनेके लिए ही जागता है और शेष समयमें सोता ही रहता है। फिर एक महीनेके पश्चात् पाँच छह महीने तक वह दिन रातमें १७-१८ घंटा सोता है और अगले छह महीनोंमें १५-१६ घंटे सोता है। फिर धीरे धीरे ज्यों ज्यों उसकी उम्र बढ़ती जाती है, त्यों त्यों उसका सोना भी कम होता जाता है।

खेद है कि अनेक अनजान स्त्रियाँ बच्चोंका इस प्रकृतिको न जानकर हर वक्त उसे जगानेकी कोशिश करती रहती हैं और इसीको बड़ा लाड़-प्यार समझती हैं। जब जब मुहल्ले या जान पहचानकी औरतें वहाँ आती हैं, तो वे बच्चेको देखने की इच्छा करती हैं और बच्चेकी माता उसे उठा उठाकर उन्हें दिखलाती है। ऐसा करनेसे बारंबार बच्चेकी निद्रा भंग होती है और वह सुखकी नींद नहीं सोने पाता। इसलिए माताको उचित है कि वह सोते हुए बच्चेको कभी न जगावे।

दूध पिला चुकनेके बाद माताको अपने स्तन गरम पानीसे धोकर उनपर तिल या खोपड़ेका तेल मल देना चाहिए: क्योंकि स्तनोंमें दूधका अंश लगा रहनेसे वे मैले हो जाते हैं और जबतक गरम पानीसे साफ न किये जायँ, तब तक वे बच्चेके मुँहमें देनेके योग्य नहीं होते। इसके सिवा दूध पी चुकनेके बाद हर बार बच्चेके मुँहको भी धो देना चाहिए।

दूध खूब निकलनेके लिए माताको अच्छा भोजन करना चाहिए। घी और दूध ये दोनों वस्तुएँ माताके भोजनमें अवश्य होनी चाहिएँ।

यदि माता स्वस्थ और बलवान् हो, उसे भूख खूब लगती हो, खूब पेट भरकर खा लेती हो, किन्तु कामधंदा और मिहनत बिलकुल न करती हो तो उसका दूध ऐसा गाढ़ा और ताकतवर हो जाता है कि बच्चा उसे हजम नहीं कर सकता और उसे कुपच होकर दस्त आने लगते हैं। कभी कभी बच्चेका स्वास्थ्य ऐसे गाढ़े दूधके पीनेसे बहुत बिगड़ जाता है अथवा उसका जीना ही कठिन हो जाता है। इस कारण उसके जब फिर बच्चा पैदा होता है, तब वह अपना दूध विकारी समझ कर उसे नहीं पिलाती। परन्तु यह उसकी बड़ी भूल है। यदि यह अपनी खुराक कम कर दे और बच्चा पैदा होनेके पहलेसे शारीरिक मिहनतके काम करती रहे तो उसका दूध पतला पड़ जाय और वह बच्चेको अच्छी तरह हजम होने लगे। इस कारण जब कभी बच्चेको कुपच हो तब माताको जाँच कर लेनी चाहिए कि दूध गाढ़ा तो नहीं हो गया है। यदि दूध गाढ़ा दिखाई दे तो उसे अपनी खुराक हल्की करके शारीरिक मिहनतके काम करने चाहिएँ। कुपचके समय बच्चेको भी देरसे दूध पिलाना चाहिए। ऐसा करनेसे उसका पिछला पिया हुआ दूध पच जायगा और हाज़मा भी ठीक होने लगेगा। देरसे दूध पिलानेसे एक लाभ यह भी होता है कि माताका दूध पतला पड़ जाता है। इसी प्रकार यदि माताका दूध बहुत पतला हो और उससे बच्चेका पेट अच्छी तरह न भरता हो तो माताको घी दूध अधिक खाना चाहिए और अधिक मिहनत के कामोंको छोड़कर आरामसे रहना चाहिए। इसके सिवा

बच्चेको दूध भी जल्दी जल्दी पिलाना चाहिए। ऐसा करनेसे दूध अवश्य ही गाढ़ा हो जायगा।

जब किसी कारणसे बालक अधिक देर तक स्तन नहीं पीता है या बीमार या कमज़ोर होनेके कारण स्तनका सारा दूध निकालकर नहीं पी सकता है, तब स्तनमें दूध इकट्ठा हो जानेसे गाँठ पड़ जाती है, घुंडी भीतर घुस जाती है, सूजन होकर दर्द होने लगता है और ज्वर भी हो आता है। ऐसी अवस्थामें स्तनोंको धीरे धीरे मलकर बालकको दूध पिलाते रहना चाहिए, या हाथसे दूध निकाल देना चाहिए या अन्य बालकोंको स्तन पिला देना चाहिए। दूध निकालनेके लिए सौदा-गरोंकी दूकान पर औज़ार भी मिलते हैं। थोड़ासा फ्रूट साल्ट (Fruit Salt) पानीमें घोलकर पिला देनेसे ज्वर हल्का हो जाता है और स्तन भी ढीले पड़ जाते हैं। यदि इससे भी फायदा न हो और फोड़ा बनकर पकने लगे तो उसे पुलटिस से ख़ूब पकाकर डाक्टरसे चिरवा देना चाहिए। इस बीमारीको थनेली कहते हैं। ऐसे अवसर पर झाड़ फूँक या मंत्र तंत्रके द्वारा आराम होनेके विश्वासमें रहकर मर्ज़को बिगाड़ना उचित नहीं है। प्रत्येक बीमारीका इलाज चतुर वैद्य, हकीम या डाक्टरसे ही कराना उचित है।

११—बच्चेका बढ़ना और उसका भोजन

तन्दुरुस्त बच्चा पैदा होने पर वजनमें लगभग साढ़े तीन सेर होता है। उसके हाथ पैर नरम, गोल और चिकने होते हैं, आवाज़ भी जोरावर होती है। उसके हाथ पैर आसानीसे इधर उधर मुड़ सकते हैं और जो चीज़ उसके हाथ में दे दी

जाय, उसको वह मज़बूतीसे पकड़े रहता है। परन्तु वह बिना सहारे बैठ नहीं सकता और जिधरको उसका शरीर झुक जाय उधरको ही उसका सिर गिर पड़ता है। उसकी आँखें अधखुली होती हैं, और आँखोंकी पुतली भी अटकलपच्चू घूमती हैं। शरीरका आकार भी उसका बड़े बच्चोंके समान नहीं होता, क्योंकि सिर उसका बड़ा होता है, मुँह और छाती छोटी होती है, शरीरका घेरा और धड़ भी बड़ा होता है, बाँहें और टाँगें छोटी होती हैं। पेट बढ़ा हुआ और आगेको निकला रहता है। परंतु जब वह जवान हो जाता है तब उसका सिर दुगुना, धड़ तिगुना, बाँहें चौगुनी और टाँगें पँचगुनी हो जाती हैं।

हम पहले ही कह चुके हैं कि पैदा होनेके समय बच्चेका वजन करीब करीब साढ़े तीन सेर होता है। पर थोड़े दिन पीछे यह वज़न थोड़ा सा घट जाता है और आठ दस दिन पीछे फिर पूरा हो जाता है; और फिर इसके बाद बढ़ता ही जाता है। पहले पाँच महीनों तक प्रतिदिन दो ढाई तोला वजन बढ़ता है और साल भरकी उम्र होने तक प्रतिदिन एक या दो तोले बढ़ता रहता है। इस प्रकार चौथे पाँचवें महीनेमें बच्चेका वजन जन्मसे दूना हो जाता है और साल भरकी उम्र होने पर तिगुना। एक सालके बाद धीरे धीरे बढ़ता है अर्थात् दूसरे वर्षमें केवल तीन सेर ही बढ़ता है। तीसरे सालमें दो सवा दो सेर और फिर इसके बाद सात वर्षकी उम्र तक हर साल दो सेर बढ़ता है। सात वर्षसे ग्यारह वर्षतक तीन तीन सेरके हिसाबसे बढ़ता रहता है। इस उम्र तक लड़कोंका वज़न लड़कियोंके वज़नसे कुछ अधिक होता है। परंतु बारहवें सालसे चौदहवें साल तक लड़कोंकी अपेक्षा लड़कियाँ अधिक

१२ वर्षकी उम्र तक थोड़ा थोड़ा बढ़ता है और १४ वर्षकी उम्रसे १७ वर्षकी उम्रतक फिर ज्यादः बढ़ने लगता है। इसके बाद बहुत कम परिमाणमें बढ़ता है। परंतु लड़कियाँ १२ वर्ष की उम्रसे १४ वर्षकी उम्र तक बहुत अधिक बढ़ती हैं। बाढ़का हिसाब नीचे लिखे अनुसार है—

आयु	लड़केकी लम्बाई	लड़कीकी लम्बाई
जन्मके समय	२०½ इंच	२०¼ इंच
६ महीना	२५½ इंच	२५ इंच
एक वर्ष	२९ इञ्च	२८¾ इञ्च
डेढ़ वर्ष	३० इञ्च	२९¼ इञ्च
२ वर्ष	३२ इञ्च	३२½ इञ्च
३ वर्ष	३५ इञ्च	३५ इञ्च
४ वर्ष	३८ इञ्च	३८ इञ्च
५ वर्ष	४०¾ इञ्च	४१¼ इञ्च
६ वर्ष	४४ इञ्च	४३½ इञ्च
७ वर्ष	४६¼ इञ्च	४६ इञ्च
८ वर्ष	४८¼ इञ्च	४८ इञ्च
९ वर्ष	५० इञ्च	४९½ इञ्च
१० वर्ष	५२¼ इञ्च	५१¾ इञ्च
११ वर्ष	५४ इञ्च	५३¾ इञ्च
१२ वर्ष	५५¾ इञ्च	५७ इञ्च
१३ वर्ष	५८¼ इञ्च	५८¾ इञ्च
१४ वर्ष	६० इञ्च	६०½ इञ्च
१५ वर्ष	६३ इञ्च	६१½ इञ्च

जब बालक सात आठ महीनेका हो जाय, तब उसे सिवा कोई दूसरा भोजन भी दिया जा सकता है। परन्

यातमें जल्दी नहीं करनी चाहिए; क्योंकि दस बारह महीनेकी उम्रसे पहले बच्चेके मुँहमें वह लार पैदा नहीं होती जो अन्नको पचाती है। इस कारण यदि बच्चा माता और गायके दूधसे अच्छी तरहसे बढ़ रहा हो और हृष्टपुष्ट हो तो अन्न देनेमें जल्दी नहीं करना चाहिए; और जब अन्न देना शुरू किया जाय तब पहले जरासा ही मुँहमें लगाना चाहिए और फिर धीरे धीरे थोड़ा थोड़ा बढ़ाना चाहिए। पहले पुराने चावल और मूँगकी दालकी मुलायम खिचड़ी उसे चटानी चाहिए और फिर क्रम क्रमसे अच्छी तरह पकाया हुआ दाल भात आदि देना चाहिए। बच्चेके भोजनमें नमक बहुत थोड़ा होना चाहिए और मिरच या अन्य किसी प्रकारका मसाला बिलकुल नहीं होना चाहिए। बहुधा देखा गया है कि अनेक स्त्रियाँ दूधकी खीर बनाकर बच्चेको खिलाने लगती हैं, परंतु ऐसा कदापि नहीं करना चाहिए। क्योंकि खीर बहुत ही गरिष्ठ होती है और वह शुरू शुरूमें बच्चेको हजम भी नहीं होती। बच्चेको अन्न खिलाना शुरू करने पर भी उसके भोजनमें दूधकी ही मात्रा अधिक रखनी चाहिए। माताका स्तन छोड़नेके बाद डेढ़ दो वर्षतक गायका दूध बच्चेको अवश्य पिलाना चाहिए और यही उसकी मुख्य खुराक समझनी चाहिए। इस उम्र तक अन्न तो उसे अभ्यास करानेके लिए खिलाना चाहिए, न कि पेट भरनेके लिए। जो दूध पिलाया जाय, उसमें एक चतुर्थांश पानी अवश्य मिला लेना चाहिए। हरे व सूखे फल या सब्ज तरकारी इस समय तक उसे बिलकुल नहीं देनी चाहिए।

डेढ़ वर्षकी उम्रके पश्चात् वृक्ष पर भली भाँति पके हुए ताजे फल या आग पर अच्छी तरह पकी हुई हरी तरकारी थोड़ी दी जा सकती है; परंतु सूखे मेवे अभी नहीं देना चाहिए।

डेढ़ सालकी उम्रके बाद तीन सालकी उम्र तक बालकको ५ बार और ३ सालकी उम्रसे ६ सालकी उम्र तक ४ बार भोजन देना उचित है। बच्चोंको हर वक्त या जिस समय चाहा उसी समय खानेकी आदत कदापि नहीं डालनी चाहिए। भोजन सदैव नियत समय पर ही दिया जाय। बच्चोंके जेबमें खानेकी चीज़ें पड़ी रहना, या हाथमें लेकर खाते फिरना, या जब जब घरमें खानेकी चीजें आवें तभी तभी खानेको देना अनुचित है। ऐसा करनेसे बच्चोंको कुपच हो जाया करता है और खाया पिया उनके अंग नहीं लगता। माता जैसी आदत डालती है, वैसी ही आदत बच्चोंमें पड़ जाती है। इसलिए माताको खाने पीनेके नियमों पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।

बच्चोंके भोजनको अधिक स्वादिष्ट बनानेकी कोशिश नहीं करनी चाहिए; क्योंकि ऐसा भोजन अधिक खाया जाता है और वह आसानीसे हज़म नहीं होता। मिठाई आदिका लोभ देकर बच्चेको कभी भोजन नहीं खिलाना चाहिए। जब उसे अच्छी तरह भूख लगे और खानेकी पूर्ण रुचि हो तभी खानेको देना उचित है। खाते खाते जब उसका पेट भर जाय तब उसके सामनेसे खाना हटा लेना चाहिए और फिर एक ग्रास भी नहीं खाने देना चाहिए।

बच्चा ठीक ठीक बढ़ रहा है या नहीं, इसके लिए बहुत करके तौल ही देखी जाती है, लम्बाईकी ओर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता; क्योंकि लम्बाईकी बाढ़ बहुधा कम अधिक भी हो जाया करती है। दूसरे या तीसरे महीने बच्चा कुछ छोटा हो जाता है और अगले महीनोंमें फिर बढ़ जाता है। बच्चोंको खेलने कूदने, उठने बैठने, चढ़ने उतरने, हँसने गाने और चीखने चिल्लानेका पूरा पूरा मौका देना चाहिए। इसीसे

उनकी बाढ़ होती है और उनमें ताकत आती है। बच्चेको तौलमें जिस हिसाबसे बढ़ना चाहिए, यदि वह उस हिसाबसे न बढ़े तो माताके उत्तम भोजन, उचित परिश्रम, साध्य काम और खेत तथा जंगलकी ताजी हवा खानेका विशेष प्रबन्ध करके उसका दूध बढ़ानेकी कोशिश करनी चाहिए। यदि बच्चेका वज़न तौलमें बहुत कम हो और माताका दूध बच्चेके लिए काफ़ी न हो तो उसे थोड़ा थोड़ा गाय या बकरीका दूध भी देना चाहिए। लेकिन जहाँ तक हो, ऐसी कोशिश करनी चाहिए कि छः महीनेकी उम्रसे पहले बच्चेको बाहरका दूध न देना पड़े और माताके ही दूधसे उसका यथेष्ट पालन होता जाय। बच्चेकी खुराक इस प्रकार होती है:—

आयु	एक बारमें कितना दूध	कितनी बार	दिन-रातमें कुल दूध
जन्मसे ७ दिनतक	३, ४ तोला	९	२५ से ३५ तोला तक
१ महीने तक	६, ७ तोला	९	६० तोला
३ ,, ,,	१० तोला	८	८० तोला
६ ,, ,,	१५ तोला	६	९० तोला
९ ,, ,,	१७ तोला	६	१०० तोला
एक वर्ष तक	२० तोला	६	१०० से १२५ तो० तक

माताके स्तनोंमें उत्तम और यथेष्ट दूध उतरनेके लिए उसे उत्तम उत्तम भोजन खाना चाहिए। घी और दूध अधिक परिमाणमें खाना चाहिए। इसके सिवा उसको घरके ऐसे काम-काज भी करते रहना चाहिए जिनमें चलना फिरना और शारीरिक श्रम करना पड़े। क्योंकि यदि वह दिन भर बैठी रहे और कामकाज न करे तो उसका दूध गाढ़ा हो जायगा और वह बच्चेके लिए हानिकारक होगा। यदि घरमें कुछ काम न

हो तो उसे कुछ समय साफ़ मैदानमें टहलना चाहिए या कमसे कम छत पर ही टहलना चाहिए। माताके स्तनोंमें अच्छा दूध निकलनेके लिए उसे रातको बेफिकरीके साथ अच्छी तरह सोना चाहिए और रातको बच्चेको भी सोते रहनेकी आदत डालनी चाहिए। जब बच्चा दस ग्यारह महीनेका हो जाय तब माताका दूध पीना बिलकुल छुड़ा देना चाहिए। आहिस्ते आहिस्ते माताके दूधको कम करके और गाय तथा बकरीके दूधको बढ़ाकर स्तन छुड़ाना चाहिए।

गायका जो दूध बच्चेको पिलाया जाय वह ताज़ा होना चाहिए। क्योंकि दूध दुहनेके पश्चात् उसमें तुरन्त ही ज़हरीले कीड़े पैदा होना शुरू हो जाते हैं। इसलिए पहले तो सुबह शाम जब गाय दुही जाय तभी दूध पिलाया जाय; और यदि अधिक बार दूध पिलाना जरूरी हो तो एक बकरी रख ली जाय और बीच बीचमें उसका ताज़ा दूध दुहकर पिलाया जाय। यदि यह सब प्रबंध न हो सके तो दूधको उबालकर रख ले और पिलाते समय उसे फिर आग पर रखकर उबाल लिया जाय। इस तरह उबालने पर यदि वह तनिक भी फट जाय, उसमें फुटकियाँ सी नजर आवें या उसके रंग तथा स्वादमें फरक मालूम पड़े तो समझना चाहिए कि दूध खराब हो गया है और वह बच्चेके पिलाने योग्य नहीं रहा है। इसके सिवा तुरंतका दुहा हुआ दूध भी आग पर उबालकर ही पिलाना चाहिए, कच्चा कभी नहीं देना चाहिए।

इस देशकी स्त्रियाँ बच्चोंको अक्सर सुहागा खिलाया करती हैं और उसे दूधमें डालकर भी पिलाती हैं। दूधमें सुहागा डालनेसे उसके ज़हरीले कीड़े अवश्य मर जाते हैं, परंतु वह अपनी अधिक तीक्ष्णताके कारण बच्चेको भी नुकसान पहुँचाता है।

दूध पिलानेके विषयमें स्त्रियोंको यह बात समझ लेनी चाहिए कि माताके दूधमें जो शक्ति रहती है, वह गाय भैंसके दूधमें नहीं रहती। माताका दूध बच्चेको तुरंत हज़म होता है और गायका दूध उसके पेटमें जाकर दही सा जम जाता है। इसलिए माताको उचित है कि वह बच्चेको गायका खालिस दूध कभी न पिलावे, दूध पिलाते समय उसमें पानी अवश्य मिला दिया करे जिससे वह पतला होकर जल्दी हज़म हो। दूधमें पानी मिलानेका हिसाब यह है—एक महीनेके बच्चेके लिए दूधसे दुगना पानी और तीन महीनेके बच्चेके लिए दूधके बराबर पानी मिलाना चाहिए और आगे पानीकी मात्रा कम करते जाना चाहिए। छः महीनेके बच्चेके लिए बिना पानी मिला हुआ दूध भी दे सकते हैं। पानी मिलानेका जो परिमाण ऊपर बताया गया है वह अटल नहीं है, बल्कि बच्चेकी पाचन-शक्तिके अनुसार इस परिमाणमें न्यूनाधिकता करते रहना चाहिए।

दूधके विषयमें यह बात भी जान लेना ज़रूरी है कि स्त्रीके दूधमें स्वतः ही गायके दूधसे अधिक मिठास तथा चिकनाई रहती है। जब गायके दूधमें पानी मिला दिया जाता है, तब उसकी मिठास और चिकनाई बहुत कम हो जाती है; इसलिए उसमें ऊपरसे मिठाई और चिकनाई मिलानेकी ज़रूरत पड़ती है और तभी उससे बच्चेका पालन हो सकता है। परंतु मिठाई तथा चिकनाई मिलानेमें इस बातका अधिक ध्यान रखना चाहिए कि वह ज्यादा न हो जाय। मिठाईका अंदाज़ तो यही ठीक होगा कि जितना मीठा दूध स्त्रीका होता है, मिठाई मिलाने पर उतना ही मीठा वह पानी मिला हुआ गायका दूध हो जाना चाहिए; उससे कम या अधिक मीठा न होने

पावे। चिकनाई मिलानेकी वात यह है कि पहले तो विना चिकनाई मिलाये ही दूध देना चाहिए। यदि इससे वच्चेका पोषण भली भाँति न हो और दस्त भी ठीक न आवे तो पानी मिले हुए पाव भर दूधमें ६ माशे मलाई या मक्खन मिला देना चाहिए और उसे खूब अच्छी तरह घोलकर तथा आग पर उवालकर पिलाना चाहिए। दूध को अधिक नहीं औंटाना चाहिए, सदैव एक उवाल देकर उतार लेना चाहिए। ऐसा करने से उसमें मलाई नहीं पड़ेगी: और यदि थोड़ी वहुत पड़ जाय तो उसे उसीमें घोल देना चाहिए। मलाई जो पानी मिले हुए गायके दूधमें मिलाई जाय, वह भी गायकी ही और ताजी होनी चाहिए। यदि ताजी मलाई या मक्खन न मिल सके तो उसके वदले दो चार वूँदें ताजे घी-की डाली जा सकती हैं।

गायके दूधमें यदि थोड़ा सा चूनेका पानी मिला दिया जाय तो इससे वह वहुत शीघ्र पच जाता है। उसके वनानेकी विधि यह है कि एक सेर पानीमें एक तोला पत्थरका विना वुझा हुआ चूना घोलकर रख दिया जाय और जव वह सव चूना नीचे वैठ जाय तव ऊपरका पानी नितारकर वोतलमें भर लिया जाय। फिर उसमेंसे ६ माशे या एक तोला पानी कभी कभी दूधमें मिला दिया जाय। चूनेके पानीकी जगह कभी कभी एक दो रत्ती सोडा भी मिलाया जा सकता है। खानेके सोडेको सोडा वाईकार्व कहते हैं और वह अँग्रेजी दवाखानोंमें मिलता है। इसे ही दूधमें डालना चाहिए।

वहुत छोटे वच्चोंको दूध काँचकी शीशीके द्वारा पिलाना चाहिए। उसमें टूड़ना लगा रहता है। उसके द्वारा वच्चा माताके स्तनके समान दूध पी लेता है। परंतु यह शीशी ऐसी लेनी चाहिए जो अंदरसे वहुत आसानीके साथ भली-भाँति

दाँत निकलते हैं। फिर कुछ समय का अंतर देकर अठारहवें महीने तक दो ऊपर और दो नीचे इस प्रकार कुल चार दाँत निकलते हैं। इसके बाद कुछ समय तक दाँतोंके निकलनेका काम बंद रहकर दो ढाई वर्षकी उम्रमें दो ऊपर और दो नीचे इस प्रकार चार दाढ़ें निकलती हैं और इस तरह दूधके बीसों दाँत पूरे हो जाते हैं।

जब बच्चा छः वर्षकी उम्रका होता है, तब उसके दूधके दाँत टूटने लगते हैं और उनकी जगह असली दाँत निकलते हैं— इस प्रकार हर साल चार दाँत निकलते रहकर बारहवें साल तक २८ दाँत हो जाते हैं। फिर सत्रह वर्षकी उम्रके बाद आखीरकी चार दाढ़ें निकलती हैं और इस तरह कुल ३२ दाँत हो जाते हैं।

बच्चेकी तन्दुरुस्तीके लिए उसके दाँतोंको साफ़ रखना बहुत ज़रूरी है। खाने पीनेकी गड़बड़ी तथा बीमारी आदिके कारण बच्चोंके दूधके दाँत खराब हो जाते हैं। यदि बच्चेके दूधके दाँत खराब हो जायँ तो समझना चाहिए कि उसके शरीरमें कोई रोग लग गया है। जब दाँत निकलने लगते हैं तब बच्चेको किसी वस्तुके चबानेकी इच्छा होती है; और यदि उसे कुछ नहीं मिलता तो वह अपना अँगूठा ही चबाया करता है। इस अवसर पर घरके लोगोंको अपनी उँगली कटवाकर खेल नहीं करना चाहिए। जो बच्चे तन्दुरुस्त रहते हैं, उनको दाँत निकलनेमें बहुत कम पीड़ा होती है और किसीको तो बिलकुल ही नहीं होती; परंतु अस्वस्थ और कमजोर लड़कोंको बहुधा तकलीफ हुआ करती है। ऐसे बच्चोंके मसूड़ों पर ६ माशे पिसा हुआ सुहागा शहदमें मिलाकर दिनमें तीन चार बार मलते रहनेसे बहुत लाभ होता है। जब किसी दाँतके निकलने-

भरे हुए भोजनको अच्छी तरह नहीं चबा सकते। इस प्रकार जल्दी जल्दी खाया हुआ भोजन न तो भली भाँति पचता ही है और न बच्चेके अंग ही लगता है। अतएव बच्चोंको सदैव सावधानीके साथ खूब चबा चबाकर भोजन करनेकी आदत डालनी चाहिए।

१३—सफ़ाई और तन्दुरुस्ती

बच्चोंको तेज़ चमकदार रोशनीमें कभी नहीं ले जाना चाहिए और न उन्हें तेज़ रोशनी दिखानी चाहिए, क्योंकि तेज़ रोशनीसे बच्चेकी तन्दुरुस्ती तथा आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जलता हुआ लम्प या चिराग़ भी उसके पास नहीं लाना चाहिए, बल्कि बहुत दूर रखना चाहिए और उसकी रोशनी भी हल्की और ठंढी रहनी चाहिए। सोते समय मकानोंमें बिलकुल अँधेरा कर देना चाहिए।

बच्चेको प्रतिदिन स्नान कराना चाहिए। बच्चेके नहानेका पानी कुनकुना याने न तो अधिक गरम और न अधिक ठंढा होना चाहिए। हवा या ठंढकी जगहमें बच्चेको नहीं नहलाना चाहिए। नहलाकर साफ कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर गरम कपड़ेमें लपेट देना चाहिए। कपड़े धोनेके साबुनसे बच्चेको कभी न नहलावे। नहानेके लिए सदैव नहानेका साबुन ही काम में लावे या मुलतानी मिट्टी अथवा दही या छाछ मलकर नहलावे। जब बदन पर कम कपड़े होने या ठंढी हवा लगनेके कारण बच्चेका बदन ठंढा हो रहा हो तो ऐसी हालतमें उसे नहीं नहलाना चाहिए।

बच्चेके पहननेके कपड़े तंग, बहुत लंबे, नीचे और भारी

ठीक समय पर न आवे या दस्तमें बू आवे और वह फटा हुआ सा जान पड़े तो समझना चाहिए कि बच्चेकी तबियत ठीक नहीं है। बच्चोंके फेफड़े बहुत छोटे होते हैं और पाँच छः वर्षकी उम्र तक पूरे नहीं फैलते। इसलिए बच्चोंको खुली हवामें रहने, घूमने फिरने देने और हँसने खेलनेका पूरा पूरा मौका देना चाहिए, जिससे उनके फेफड़े फैलें और उनके अंदर ताजी हवा जाया करे।

छोटे बच्चोंको उठाने और गोदमें लेनेमें भी बड़ी सावधानी रखनी चाहिए, क्योंकि उनके शरीरकी हड्डियोंके जोड़ बहुत ढीले और नरम होनेके कारण उनके अपने स्थानसे टल जाने का भय रहता है। बच्चोंको एक बाँह पकड़कर कभी नहीं उठाना चाहिए क्योंकि ऐसा करनेसे बाँहकी हड्डी उतर जाने का भय रहता है। बच्चोंकी हड्डियोंके जोड़ ढीले रहनेके कारण ही जनमते समय दबाव पड़नेके कारण उनका सिर, नाक वगैरह चपटी पड़ जाती है। दस बारह दिन तक दोनों हाथोंसे सिरको आहिस्ते आहिस्ते मलते रहनेसे और नाकको चुटकीसे दबाकर उठाते रहनेसे वे फिर सुडौल हो जाते हैं।

बच्चेका पालना मकानके नीचेकी मंजिलमें नहीं डालना चाहिए: क्योंकि नीचेकी मंजिलके मकानोंकी हवा अच्छी नहीं रहा करती और उनमें प्रकाश भी पूरा नहीं आता। ऊपरका मकान भी खूब हवादार और साफ़ सुथरा होना चाहिए। मकान नित्य साफ़ किया जाना चाहिए और उसमें सीड, गर्दा या कूड़ा कर्कट नहीं रहना चाहिए। बच्चेके मकान में अधिक स्त्रीपुरुष या बाल-बच्चोंका इकट्ठा होना भी ठीक नहीं है क्योंकि अधिक भीड़ रहनेसे मकानकी हवा बिगड़ती है। जिस समय मकानमें अधिक आदमी हों, उस समय मकान

की खिड़कियाँ खोल देनी चाहिएँ। मकानको साफ़ करते समय बच्चेको वहाँसे दूर हटा लेना चाहिए, जिससे वह गर्दा और गंदगी जो सफाईके कारण उठती है, बच्चेके पास तक न पहुँचने पावे। आग भी वायुको खराब करती है, इसलिए बच्चेके मकानमें आग नहीं जलानी चाहिए और यदि जलानी ही पड़े तो लकड़ी कंडेसे नहीं जलानी चाहिए बल्कि कोयलेसे जलानी चाहिए और वह भी बाहरसे सुलगाकर लानी चाहिए जिससे मकानमें धूँआ न फैलने पावे।

सोते समय मकानको बिलकुल बंद नहीं करना चाहिए, बल्कि एकाध खिड़की या दरवाजा अवश्य खुला रखना चाहिए। परंतु हवाके सीधे झोंके बच्चेको न लगने चाहिएँ। बड़े बालकों या मनुष्योंकी अपेक्षा छोटे बच्चोंको ताज़ी और शुद्ध हवाकी बहुत ज़रूरत होती है। छोटे बच्चे फूलके समान कोमल होते हैं, वे थोड़ी ही सरदी गरमी या दूषित वायुसे मुरझा जाते हैं। जो बच्चे कमज़ोर हों या जिनको जल्दी जल्दी जुकाम या बुखार हो आता हो अथवा जिनकी छाती या सिरमें बहुधा दर्द बना रहता हो, उनको सदैव खुली और ताज़ी हवामें रखना चाहिए। आजकल अज्ञानताके कारण इस देशमें छोटे बच्चोंको बिलकुल बाहर नहीं निकालते हैं, जिससे वे बेचारे शुद्ध हवाके अभावसे बहुत ही कमज़ोर और पीले पड़ जाते हैं। बच्चोंको बाहर निकालनेसे भूत या चुड़ैल लग जानेका भय रहता है, इस अंध-विश्वासके कारण ही बच्चोंको घरके अंदर कैद रक्खा जाता है। पढ़ी-लिखी स्त्रियोंको उचित है कि वे इस प्रकारके मिथ्या भ्रमोंको एकदम अपने हृदयसे निकाल डालें और अपनी विवेक-बुद्धिसे काम लिया करें।

परंतु तेज़ धूप, तेज़ हवा, वारिश और अधिक सरदी गरमीसे बच्चेको अवश्य बचाना चाहिए। वास्तव में यही बाहर या जंगलके भूत चुड़ैल हैं। किंतु इनसे बचानेका यह अर्थ नहीं है कि उनको घरसे बिलकुल ही न निकाला जाय और वे बाहरकी शुद्ध और पवित्र हवासे बिलकुल वंचित रक्खे जायँ। बल्कि जिस समय धूप तेज़ न हो, हवा मंद मंद चल रही हो और वारिश भी न होती हो, उस समय बच्चोंको अवश्य ही शहरकी आबादीके बाहर ले जाना चाहिए। जहाँ तक हो सके, बच्चोंको गोदमें नहीं रखना चाहिए, उन्हें अपने पैरों चलने फिरने देना चाहिए। ऐसा करनेसे उनमें ताकत आती है और वे नीरोग रहते हैं।

बच्चोंको बहुत छोटी उम्रसे ही ऐसी आदत डालनी चाहिए कि जिससे वे बिस्तर पर मल-मूत्र त्याग न किया करें। इसके लिए माताको चाहिए कि वह बच्चेका बिस्तर पलभर भी गीला न रहने दिया करे। ऐसा करनेसे बच्चेको यह आदत पड़ जायगी कि वह गीले बिस्तर पर क्षण भर भी न रहेगा और वह उससे बेचैन होकर छटपटाने लगेगा। इस तरह इशारा मिलते ही बिस्तर तुरंत बदला जा सकेगा। प्रत्येक बार स्तन पिलाने तथा नहानेके बाद उसे पैरों पर बैठाकर पाखाना पेशाब करानेकी कोशिश कर लेनी चाहिए। ऐसा करते रहने पर जब वह चार छः महीनेका हो जायगा तब पाखाना पेशाबकी हाजत होने पर वह आपही आप इशारा करने लगेगा। परंतु ऐसी कोशिश करते रहने पर भी यदि बच्चा बिस्तर पर ही मलमूत्र कर दे तो उसे झिड़कना नहीं चाहिए, क्योंकि बच्चा इस नाराज़ीका कारण नहीं समझ सकेगा और झिड़कनेसे उसके हृदय पर व्यर्थ चोट पहुँचेगी। परंतु बालकको सुधारने

और नियमसे रखनेके लिए माताको पहले स्वतः सुधरना और नियमसे रहना चाहिए।

माताको उचित है कि वह अपनी और अपने बच्चेकी तन्दुरुस्ती के लिए स्वच्छता और सफ़ाईका पूरा पूरा ध्यान रक्खे। उसे अपने ओढ़ने बिछाने तथा पहनने के कपड़े सदैव साफ़ रखने चाहिएँ। पहलेसे सफ़ाईका ख़याल न रखने और बच्चेके जन्म दिनसे उसके मलमूत्रकी दुर्गंध माताके दिमाग़में रमते रहनेसे उसका दिमाग़ ऐसा कुंठित हो जाता है कि उसको अपने बिस्तरे में भरी हुई दुर्गंध मालूम नहीं होती। ऐसे दुर्गंधयुक्त बिस्तरे में पड़े रहनेवाले बच्चे और माताएँ कभी नीरोग नहीं रह सकतीं।

बच्चेकी स्वास्थ्य-रक्षाके लिए उसके सोने जागनेका ठीक प्रबंध रखना चाहिए। उसको न तो पालने या झूलेमें ही सुलाना चाहिए और न हिला हिलाकर या थपका थपकाकर लोरियाँ या गाकर ही सुलाना चाहिए; बरन् उसे अपने आपही सोनेकी आदत डालनी चाहिए और उसे सोनेसे न तो कभी जगाना चाहिए और न उसके पास सोते समय शोर गुल ही होने देना चाहिए। जन्मके समयसे १५ वर्षकी उम्र तक बच्चोंके सोनेका प्रमाण नीचे लिखा जाता है।

आयु	रात दिनमें सोनेके घंटे
जन्मसे १ महीने तक	२० या २२ घंटे
१ महीनेसे ६ महीने तक	१६ या १८ घंटे
६ महीनेसे १ वर्ष तक	१४ या १६ घंटे
१ वर्षसे २ वर्ष तक	१२ या १४ घंटे
२ वर्षसे ६ वर्ष तक	१२ घंटे

आयु	रात दिनमें सोनेके घंटे
६ वर्षसे १० वर्ष तक	११ घंटे
१० वर्षसे १५ वर्ष तक	६ या १० घंटे

ऊपर सोनेका जो समय लिखा गया है, उतने समय बच्चोंको अवश्य सोना चाहिए। यदि किसी कारण वे इससे कम सोवेंगे तो उनकी तन्दुरुस्ती अवश्य खराब हो जायगी। सोनेके समय रोशनी रहनेसे नींदमें फरक पड़ता है, इसलिए बच्चेके सोते समय घरमें अँधेरा कर देना चाहिए और उसके बदन पर कपड़ा डाल देना चाहिए, परंतु मुँह खुला रखना चाहिए। यदि बच्चेको जन्मसे ही ठीक समय पर दूध पिलाया जाय और कुपच आदिसे उसके पेटमें खराबी न पैदा होने पावे तो बच्चेको आप ही आप समय पर सो जाने और पूरी नींद लेनेकी आदत पड़ जायगी और उसकी तन्दुरुस्ती भी ठीक बनी रहेगी। बच्चेको घुड़ककर या भय दिखाकर सुलानेकी चेष्टा करना मूर्खता है। बच्चोंके कोमल हृदय पर घुड़कने या भय दिखानेका बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है और वे सदाके लिए भीरु तथा डरपोक बन जाते हैं। इसलिए माताओंको चाहिए कि वे घुड़ककर या भय दिखाकर सुलानेके राक्षसी तरीकेको बिलकुल त्याग दें और उनके स्वास्थ्य सुधारने तथा स्वास्थ्य-नियमोंके पालनेकी ओर अधिक ध्यान दें जिससे वे समय पर अपने आपही सो जाया करें। बिगड़ी हुई आदतमें यदि बच्चा न सोवे तो मकानमें रोशनी बुझाकर चुपचाप पड़े रहना चाहिए। कुछ देरमें लाचार होकर वह आपही सो जायगा। और यदि वह सारी रात भी न सोवेगा तो अगले दिन अवश्य ही सोवेगा और इस तरह उसकी आदत सुधर जायगी।

ऐसा करनेमें माताको दो चार रात तो ज़रूर तकलीफ़ उठानी पड़ेगी, परंतु आगे उससे बहुत लाभ होगा और माता तथा बालक दोनों सारी रात सुखकी नींद सोने लगेंगे।

१४-अंग-संचालन

बड़े मनुष्योंकी अपेक्षा बच्चे बहुत ही चंचल हुआ करते हैं। उनका मन सदैव खेलने कूदने तथा किसी न किसी कार्य करनेमें लगा रहता है। यहाँ तक कि बच्चा पालनेमें पड़ा रहने पर भी निश्चल नहीं रहता और अपने हाथ पैर हिलाया डुलाया करता है। इसी प्रकार उसका मन भी स्थिर नहीं रहता, बल्कि प्रत्येक नवीन बातको जाननेकी चेष्टामें व्यस्त रहता है। छोटे बच्चे किसी प्रकारकी इच्छाके बिना ही अपने हाथ-पैरोंको हिलाते डुलाते, सोते समय अपने अंगोंका संचालित करते और आँखें बंद रखने पर भी उनके अंदरकी पुतलीको इधर उधर घुमाते हैं। इसी प्रकार वह छींकना, खाँसना, पुतली सिकोड़ना, चूसना और वस्तुको हाथमें मजबूतीके साथ पकड़े रखना आदि कार्य जन्म-दिनसे ही करने लगते हैं। यद्यपि तुरंत पैदा हुआ बच्चा दी हुई वस्तुको मज़बूतीके साथ पकड़ लेता है, यही उसकी प्राकृतिक क्रिया है, किन्तु अपनी इच्छासे पकड़ना वह चौथे महीनेसे ही शुरू करता है। इसी प्रकार यद्यपि उसका सिर जन्म-दिनसे ही हिलने लगता है, परंतु दूसरे महीनेके अंतमें वह कुछ क्षणके लिए अपने सिरको सीधा रख सकता है। इसके पहले उसका सिर इधर उधर लटका करता है और एक पलके लिए भी खड़ा नहीं रख सकता। तीसरे महीनेके शुरूसे बच्चेमें सिरको सीधा रखनेकी ताकत

बढ़ने लगती है और वह अपनी मरज़ीसे सिर उठाने लगता है। पाँचवे छुठे महीनेमें बच्चा कुछ समयके लिए बिना सहारे बैठ सकता है और इसके पश्चात् बैठनेकी शक्ति भी उसमें जल्दी आ जाती है। परंतु अभी बच्चेको बिना सहारे ज्यादा देर तक नहीं बैठने देना चाहिए। सात आठ महीनेका बच्चा जब गाड़ीमें लेटकर बाहर सैरको जाता है, तब वह इधर उधरकी वस्तुएँ देखनेके लिए उठनेकी कोशिश करता है। इस कारण सब तरफ़से तकिये लगाकर उसे उनके सहारे बैठा देना चाहिए और जब बैठा बैठा थक जाय, तब उसे सीधा लेटा देना चाहिए। नवें दसवें महीनेमें कई बच्चे अच्छी तरह बैठने लगते हैं।

पैरोंसे चलनेके पहले बच्चे घुटनोंके बल चलते हैं। कोई कोई बच्चा लुढ़ककर आगेको सरकता है और कोई कोई बैठा बैठा ही सरकता है। कोई अपनेको थाम नहीं सकता है, इस कारण वह जाना तो चाहता है किसी तरफ़ और चला जाता है दूसरी तरफ़। कोई कोई बच्चा छुठे महीनेमें ही खड़े होनेकी कोशिश करने लगता है। परंतु आम तौर पर खड़े होनेकी कोशिश आठवें, नवें महीनेमें ही शुरू होती है, बल्कि कोई कोई बच्चा तो नवें महीनेके बहुत पीछे खड़ा होना सीखता है। यहाँ तक कि कोई कोई डेढ़ वर्षकी उम्र तक न तो खड़ा हो सकता है और न चल फिर सकता है। यह सब शरीरकी ताकत और अभ्यास पर निर्भर है। जो बच्चा दूसरे बच्चोंके साथ खेलता रहता है, वह जल्दी चलना फिरना सीख लेता है। पहले पहल बच्चा दीवार या अन्य किसी वस्तुको पकड़कर चलता है और फिर कुछ दिनों तक इस प्रकार चलनेके पश्चात् सहारा छोड़कर भी एक कदम कुदक जाता है। जब बच्चे रेंगने लगें तब उन्हें आज़ादीके साथ रेंगने देना

फुलाना, होंठ चबाना, आँखें दिखाना आदि भी मनकी अनेक प्रकारकी दशाएँ प्रकट करनेके चिह्न हैं। आश्चर्य्य, क्रोध और भय आदिके प्रकट करनेके चिह्न अनुकरणशीलता अर्थात् नकल करनेकी आदत आनेके पहले ही प्रकट हो जाते हैं, अतएव जो मनुष्य बच्चोंके पास रहें, उन्हें अपने हृदयके भाव और अपनी समस्त चेष्टाओंको बहुत उत्तम बनाये रखना चाहिए, जिससे बच्चेमें भी वैसेही भाव और चेष्टाएँ उत्पन्न हों।

अनेक बार देखा जाता है कि छोटा बच्चा अपने हाथमें चमचा लेकर उसमें दूध भरकर अपने मुँहमें ले जाना चाहता है, परंतु मुँहमें पहुँचनेके बदले वह चमचा गालपर या इधर उधर जा पहुँचता है। इसका कारण यह है कि न तो उसको अपनी बाँह और हाथकी गति पर ही पूरा काबू होता है और न उसको इस बातका ठीक ठीक अनुभव होता है कि हाथको कितना किस तरफ ले जानेसे चमचा मुँहमें पहुँच जायगा। इसी प्रकारकी अनेक गलतियाँ, अनेक भूलें बच्चेसे नित्य हुआ करती हैं। परंतु इन गलतियोंके कारण न तो उनपर हँसना ही चाहिए और न उन्हें कार्यके लिए रोकना ही चाहिए। उसके इस प्रकार करते रहनेसे वह आप ही ठीक रास्ते पर आ जाता है और अपनी गलतियोंको आप सुधार लेता है।

उन्नति करते करते जब बच्चा किसी अंगका चलाना और उससे काम लेना सीख जाता है, तब वह बहुत प्रसन्न होता है और बारंबार उस अंगसे काम लेकर उसेही अपने दिल-बहलावका उत्तम खेल बना लेता है। जब बच्चा झुँझनेको हिलाता या किसी थाली या कटोरे पर चोट मारकर बजाता है, तो उसे बड़ी खुशी होती है। पहले तो कटोरे या थालीमें अटकलपच्चू चोट लगानेसे आवाज़ निकल आती है और

फिर बच्चा उस आवाज़को सुनकर उसमें और भी कई चोटें मारता है और आवाज़ निकालकर खुश होता है। इसी प्रकार जब कोई खिलौना या अन्य वस्तु बच्चेके हाथसे छूटकर नीचे गिर जाती है तो वह वस्तुके नीचे गिर पड़नेकी इस नवीन क्रियाको देखकर बहुत खुश होता है और फिर जो चीज़ उसके हाथमें आती है, उसे वह नीचे फेंकने लगता है। ये सब क्रियाएँ बच्चेको बेरोक करने देना चाहिए; बल्कि ऐसी क्रियाओंके करनेमें उसको पूरी पूरी सहायता देनी चाहिए।

बच्चेको गोदमें बिलकुल नहीं रखना चाहिए, बल्कि बिलकुल आज़ाद छोड़ देना चाहिए। क्योंकि जब बच्चा इतना छोटा होता है कि बैठ नहीं सकता, तब वह पड़े पड़े अपने हाथ पैर हिलाकर व्यायाम किया करता है और ऐसा करते रहनेसे उसके शरीरमें ताकत आती है। परंतु जब बच्चा खड़ा होने और चलने फिरने लगता है, तब वह अनेक प्रकारके खेल खेल कर अनेक वस्तुओंको उठाकर, हिलाकर, सरकाकर या तोड कर अपने अंगोंसे काम लेता है और अपने शरीरकी ताकत बढ़ाता है। बच्चोंके इस प्रकार खेलनेसे केवल उनकी ताकत ही नहीं बढ़ती, किन्तु उनकी बुद्धिका विकाश भी होता है। अतएव माता पिताको उचित है कि वे बच्चोंके खेलने कूदनेमें कभी बाधा न पहुँचावें, वे केवल दूर बैठकर इस बातकी सँभाल रक्खें कि बच्चेको किसी प्रकारकी चोट न लगने पावे। खिलौने भी बच्चोंको ऐसे देने चाहिएँ जिनसे उनको किसी प्रकारकी चोट लगने या नुकसान पहुँचनेका भय न हो।

संसारकी वस्तुओंके भिन्न भिन्न आकार, प्रकार, रूप, रंग छुटाई, बड़ाई, गणना और हलके तथा भारीपन प्रभृति अनेक बातों का ज्ञान बच्चोंको इन खेलोंके द्वारा ही हुआ करता है।

यदि माता भी उनके ज्ञान बढ़ानेमें थोड़ा थोड़ा सहारा लगाती रहे तो बच्चोंका ज्ञान बहुत शीघ्र बढ़ जाय। सच तो यह है कि बच्चोंका खेल ही उनको संसारमें विचरने योग्य बनाता है और दुनियाँकी अनेक वस्तुओंके स्वभाव, उनके व्यवहार और हानि-लाभ से परिचित कराता है। खेल ही बच्चोंके लिए उत्तम पाठ और सारा संसार ही उसकी पाठ्य पुस्तक है। इस विशाल पुस्तकके अनेक पाठ वह खेलके द्वारा पढ़ा करता है।

बच्चोंके लिए खेल अत्यन्त महत्वकी वस्तु है। इसलिए माता पिताको उचित है कि वे स्वयं ही बच्चेको उत्तम उत्तम खेल खिलाया करें और एक पल भरके लिए भी उसे नौकरोंके पास न छोड़ें। क्योंकि उसके माँ बापके पास खेलते रहनेसे उसपर माँ बापके संस्कार पड़ते हैं, माता पिता उनको अच्छी बातें सिखलाते हैं और उनके सामने ऊँचा आदर्श रखते हैं। परन्तु नौकरोंके पास खेलनेसे उनमें नौकरोंकेसे निम्न संस्कार पड़ते हैं और वे उनसे छोटी बातें ही सीखते हैं। इसलिए माता पिता चाहे कैसे ही धनाढ्य क्यों न हों, उन्हें बच्चोंके खिलाने तथा देखभाल रखनेका काम अपने ही जिम्मे रखना चाहिए।

बच्चेको जो वस्तु प्रिय लगती है, वह उसे किसीको नहीं देता; और जब कोई आदमी उससे वह वस्तु माँगता है, तब वह उस वस्तुको छिपानेकी कोशिश करता है। बच्चोंकी यह क्रिया लोगोंको एक प्रकारका खेल सा मालूम पड़ती है; इसलिए वे लोग उससे यह खेल करानेके लिए उससे वह वस्तु बारबार माँगते हैं और उसकी छिपानेकी क्रियाको देखकर खुश हुआ करते हैं। परन्तु ऐसा करनेसे बच्चोंकी आदत बिगड़ती

हलचल होती रहे; फिर दूसरी अवस्थामें उसे ऐसे खेल पसंद होते हैं जिनके द्वारा उसे नई नई बातें मालूम होती रहें। और बड़ा होने पर वह अपने साथियोंके साथ मिल जुलकर और समूह जोड़कर खेल खेलना चाहता है और अपनेको अपनी टोलीके नियमोंके अधीन रखनेकी कोशिश करता है। अतएव माता पिताको उचित है कि वे अपने बच्चोंको उनकी अवस्था के अनुसार खेल खिलानेकी कोशिश करें और वैसे ही सामान जुटा दिया करें।

बालक यदि अधिक कमज़ोर हो या बीमारीसे उठा हो तो उस समय उसे ऐसा खेल नहीं खेलने देना चाहिए जिसमें अधिक परिश्रम या ज़ोर लगाना पड़ता हो। इतनी सावधानी तो सभी बालकोंके लिए रखनी चाहिए कि वे खेलमें बहुत अधिक न थकने पावें और न किसी खेलमें अपनी शक्तिसे बाहर जोर लगावें।

१५—दिमाग और ज्ञानेन्द्रियाँ

बच्चोंका दिमाग़ सात वर्षकी उम्र तक बहुत जल्दी जल्दी बढ़ता है और फिर इसके पश्चात् जवान होने तक धीरे धीरे बढ़ता रहता है। सिरकी खोपड़ी जिसमें दिमाग़ रहता है, आठ हड्डियोंकी बनी हुई होती है। बड़े मनुष्योंके सिरमें ये हड्डियाँ ऐसी जुड़ी हुई होती हैं मानो सारी खोपड़ीकी एकही हड्डी हो; परन्तु पैदा होनेके समय बच्चोंके सिरमें ये हड्डियाँ बहुत ढीली होती हैं। यहाँ तक कि इन हड्डियोंके बीचमें खाली जगह पड़ी रहती है और यह खाली जगह सबसे अधिक सिरके ऊपरी हिस्सेमें होती है। इस खाली जगहको टटरा

वक्त भी उसे न छोड़े, ठीक नहीं है। वस्तुकी ऐसी अधिक ममतासे बच्चेका चित्त भड़क जाता है और वह उसकी चिन्तामें गहरी नींद नहीं सोता।

बच्चेको कोई चीज़ उसकी आँखोंके बहुत समीप करके नहीं दिखाना चाहिए। ऐसा करनेसे उसकी आँखोंको नुकसान पहुँचता है। छोटे बच्चोंको ऐसी बारीक चीजें कदापि नहीं दिखानी चाहिएँ जो उनको बहुत समीपसे या आँखें फाड़ फाड़कर देखनी पड़ें। उनसे बहुत बारीक लिखवाना, बारीक नकशे खिँचवाना, बारीक अक्षरोंकी पुस्तक पढ़वाना या बारीक सिलाई या कशीदा निकलवाना उचित नहीं है। इसके सिवा बच्चे जो काम करें, साफ रोशनीमें करें। कम प्रकाशमें काम करनेसे उनकी आँखें धुँधली पड़ जाती हैं और उनमें दूरकी चीज़ देखनेकी शक्ति नहीं रहती।

छोटे बच्चोंकी आँखोंके सामने यदि तेज़ रोशनी लाई जाय तो उनकी आँखें बंद हो जायँगी। तेज़ रोशनीको देखकर उनकी आँखें अपनी इच्छासे नहीं, बल्कि आपही आप बंद हो जाती हैं। क्योंकि तीसरे महीने तक बच्चेकी आँखोंकी पुतली अटकलपच्चू फिरती रहती है, बल्कि जन्मके बाद कई दिन तक तो आँखें अधखुली ही रहती हैं। उस समय बच्चा उजेले और अँधेरेके सिवा और किसी वस्तुको नहीं पहचान सकता। पहले तो वह यों ही एक तरफ टकटकी बाँधे रहता है और किसी वस्तुको नहीं देखता। फिर २०-२५ दिनके पीछे उसका ध्यान किसी वस्तुकी तरफ़ जमता है और वह वस्तु यदि उसके सामनेसे हटाई जाय तो वह अपनी निगाह भी उसी ओर फेरने लगता है। इसके बाद वह अपने सामने चलने फिरनेवाले मनुष्योंके चेहरे

दे, तब तब बच्चोंको उसे सुननेके लिए कहे और जब कभी दुबारा उस पक्षीकी आवाज़ सुनाई दे, तब उससे पूछे—यह किस पक्षीकी आवाज़ है? इसी प्रकार चक्की और चरखेके घूमनेकी आवाज़, रसोईके बर्तनोंके खड़कनेकी आवाज़ और इसी प्रकार अन्य सब प्रकारकी आवाज़ोंका ज्ञान बच्चोंको कराना चाहिए। ऐसा करते रहनेसे बच्चोंमें बहरेपन का दोष उत्पन्न नहीं होने पाता और उनकी श्रवणेन्द्रिय तेज़ हो जाती है।

बच्चा यद्यपि जन्मते ही भारी आवाज़ सुन लेता है, परन्तु भारी आवाज़का पूरा पूरा ज्ञान उसे दूसरे तीसरे दिन ही हुआ करता है। एक महीनेकी उम्र होनेपर वह अच्छी तरह सुनने लगता है और चौथे पाँचवें महीने में तो वह उस ओर ध्यान भी देने लगता है। बाजेकी तरफ बच्चोंका ध्यान बहुत शीघ्र जाता है और वह उसकी आवाज़ सुनकर खुश होते हैं। यही कारण है कि बच्चोंके खिलौने बहुधा बजनेवाले ही बनाये जाते हैं। बाजेको बच्चे अपने आप ही बजाकर बहुत खुश होते हैं; ताल स्वरवाले बाजेको सुनकर तो बहुत ही खुश होते हैं; गीत भी उन्हें बहुत पसंद आते हैं और वे बिना मतलब समझे ही उसे गाने लग जाते हैं। बहुत तीक्ष्ण आवाजसे बच्चे डर जाते हैं।

कडवे और मीठेपनका ज्ञान बच्चोंको जन्मसे ही हुआ करता है और वे मीठेको पसंद और कडुवेसे घृणा करते हैं। इसी प्रकार सूँघनेकी शक्ति भी उनमें बचपनसे ही होती है और गरम, सर्द आदि जानने अर्थात् स्पर्शका ज्ञान तो उन्हें गर्भसे ही रहता है और जन्मके पश्चात् बहुत दिनोंतक स्पर्श-के द्वारा ही वह अन्य वस्तुओंका ज्ञान प्राप्त किया करते हैं।

स्पर्शका अधिक ज्ञान उनके होठों और जीभके अग्र भागमें ही विशेष रूपसे रहता है। इसी कारण वह प्रत्येक वस्तुको मुँहमें देकर पहचाननेकी कोशिश किया करते हैं। धीरे धीरे यह शक्ति उनके हाथोंमें भी आ जाती है और तब चीज़ोंको मुँहमें देनेकी आदत कम हो जाती है। बच्चोंकी खाल बहुत मुलायम होती है और इसी कारण वे सर्दी गर्मीको बहुत शीघ्र जान लेते हैं।

देखना, सुनना, सूँघना, चखना और छूना ये पाँच शक्तियाँ मनुष्यमें बाहरकी वस्तुओंके जाननेके लिए हैं। परन्तु दस हिस्सेमेंसे नौ हिस्से बात वह देखकर ही जानता है और बाकी एक हिस्सा अन्य चार इन्द्रियोंके द्वारा जानता है। बच्चोंमें जाँच पड़तालकी शक्ति बहुत शीघ्र उत्पन्न होती है और वे सारे दिन वस्तुओंको छूकर, चखकर आदि पाँचों शक्तियोंके द्वारा अपने ज्ञानको बढ़ाया करते हैं। माता पिताको चाहिए कि वे बच्चोंकी ऐसी चीज़ोंको उठाने धरनेसे न रोकें जिनके टूटने फूटनेका भय न हो। जब बच्चा चीज़ोंको पहचानने लगे, तब माता पिताको चाहिए कि वे उसे एक ही वस्तुके अनेक प्रकारोंका ज्ञान करावें। जैसे जब वह कौड़ियों, गोलियों, बेरों, बादामों को अलग अलग पहचानना सीख जाय तब उसको अनेक प्रकारकी कौड़ियाँ दिखाकर उनके प्रकार या किस्मका ज्ञान करावे। इसी प्रकार अनेक प्रकार के फल आदि दिखलाकर उनकी अलग अगल पहचान करावे। यदि बच्चा एक बातको सौ बार पूछे तो उसे सौ बार ही खुशीसे बतलाना चाहिए। उसके पूछने पर न तो कभी उसे घुड़के और न कभी किसी प्रकारकी बेपरवाही या सुस्ती करे। माताको चाहिए कि वह बच्चेको सदैव नई नई वस्तुएँ,

नई नई बातें बतलाती रहे। जैसे वृक्षके पत्ते, फल और फूल अलग अलग तोड़कर दिखावे और फिर फूलकी भी पखुड़ी, पत्ती, अंदरका जीरा अलग अलग करके बतलावे। घरमें बैठी हो तो संदूकके खाने ही अलग अलग करके दिखावे और यदि किसी मेज़, संदूक या क़लमदानमें दराज़ हो तो दराज़को अलग करके और उसमें फिर लगाकर दिखावे। इस प्रकारके तोड़ जोड़से बच्चे बहुत खुश होते हैं। इसी प्रकार बच्चेको ऐसी बहुत सी वस्तुएँ दिखानी चाहिएँ जो तोड़कर फिर जोड़ी जा सकें। जैसे दावातका ढक्कन अलग करके फिर लगाना, बोतलमें पानी भरकर और डाट लगाकर उसे उलटकर दिखाना कि पानी बिलकुल नहीं गिरता और फिर डाट निकालकर पानी गिरता हुआ दिखाना इत्यादि। ऐसे हज़ारों खेल हो सकते हैं और नित्य नये रूपमें दिखाये जा सकते हैं। इन खेलोंसे बच्चोंका ज्ञान बहुत बढ़ता है।

परंतु इन सब खेलोंमें माताको इस बातका खयाल रखना ज़रूरी है कि बच्चेके दिमाग़ पर ज्यादह बोझ न पड़ने पावे; जब तक उसका जी बहलता रहे तभी तक उसे खिलावे। इसके सिवा जिस प्रकार कि बच्चा अपनी मातासे अनेक बातें पूछता रहता है, उसी प्रकार माता भी बच्चेसे पूछा करे; परंतु उससे परीक्षाके तौर पर न पूछे, बल्कि अनजान होकर उसकी शिक्षाके लिए ही पूछे, जिससे बच्चेको बतानेमें खुशी हो। और यदि बच्चा कोई बात स्वयं ही बताने या सिखाने लगे तो उसे कभी न रोके और यह न कहे कि यह बात मुझे पहलेसे आती है। बच्चेके सामने कभी अशुद्ध या गलत शब्द नहीं बोलना चाहिए। अनेक मूर्ख स्त्रियाँ बच्चेकी तोतली बोली सुनकर आप भी वैसे ही बोलने लगती हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए।

उनको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि बच्चा अपने कानोंसे वही सुनता है जो कहा जाता है, और जैसा कहा जाता है वह वैसा ही स्वयं बोलनेकी कोशिश करता है। परंतु उसकी जीभ पुरी नहीं उठती, इस कारण वह अपनी समझमें तो सही शब्द ही बोलता है या बोलना चाहता है, परंतु उसके मुँहसे तोतला और अस्पष्ट शब्द निकलता है। परंतु जब वह अपनी माता या अन्य लोगोंको भी अपने ही समान तोतला शब्द बोलते सुनता है तो वह अशुद्ध उच्चारणको ही शुद्ध उच्चारण समझकर तोतला ही बोलने लगता है और इस तरह उसे तोतले शब्द बोलनेका अभ्यास हो जाता है जो बड़े होने पर भी मुश्किलसे छूटता है।

माताको चाहिए कि जिन शब्दोंको बच्चा साफ़ साफ़ नहीं बोल सकता, उन शब्दोंको वह बारबार उससे सही उच्चारण कराने की कोशिश करे; और यदि वह सही न बोले तो उसे धमकावे नहीं, वरन् शब्दके टुकड़े टुकड़े करके उससे उच्चारण करावे। इस विषयमें माताको यह जान लेना चाहिए कि बच्चा पहले ऐसे शब्द बोलता है जिनमें पहले प फ ब भ म अक्षर आते हैं। फिर क्रमसे त थ द ध न, ट ठ ड ढ ण, च छ ज झ ञ अक्षरवाले और सबसे अंतमें क ख ग घ ङ अक्षरवाले शब्द बोलता है। इस कारण उसे इसी क्रमसे सिखाना चाहिए। अर्थात् पहले मामा, बाबा, बाबू, बापू आदि; फिर दादा, नाना, पानी, मोती, पोथी आदि; फिर टाट, पाट आदि; फिर चाचा, झाड़ू, छोटा, झूठा, जाना, आना आदि; और सबसे अंतमें काका, कौआ, गाड़ी, गाना आदि सिखाना चाहिए।

१६—भय और क्रोधादि कषाय

किसी किसी बच्चेमें झिझकना, उदकना, काँपना और चीख मारना आदि भयके चिह्न बहुत शीघ्र प्रकट होते हैं और किसी किसीमें देरमें। सवा महीनेका एक बच्चा जो पहले कभी नंगा नहीं रखा गया था, नंगा रखने पर डरने लगा था। और उसी उम्रमें जब एक दिन उसकी माताने नहलाते समय उसे कम मज़बूतीके साथ पकड़ा तो वह डर गया था। वही बच्चा चार महीनाका होने पर नई शकलके मनुष्यको देखकर डर गया था और पाँच महीनेका होने पर नये मकानमें जानेसे भयभीत सा दिखाई देता था। छोटे बच्चे चीज़ोंको देखनेकी अपेक्षा आवाज सुननेसे अधिक डरते हैं। एक बच्चा जब साढ़े चार महीनेका था, तब एक सोते हुए आदमीके ज़ोरसे घुर्राटे लेने से डर गया था।

उछालने या कुदानेसे गिर पड़नेका डर बच्चेको पाँचवें या छठे महीनेसे होने लगता है। चलना सीखनेके समय भी बच्चोंको गिर पड़नेका डर रहता है—चाहे वह अभी तक कभी न गिरा हो। किसी वस्तुको देखकर डरना, आवाज़को सुनकर डरनेसे कुछ पीछे शुरू होता है। एक बच्चा जब चार महीनेका था, तब काले कपड़े पहने हुए एक मनुष्यको देखकर डर गया था। आँख निकालकर या दाँत दिखाकर बच्चेकी तरफ़ देखनेसे तो बच्चा बहुत ही थोड़ी उम्रमें डर जाता है। यहाँ तक कि अगर किसीकी बड़ी बड़ी आँखें हों या दाँत निकले रहते हों तो उसे देखकर भी बच्चा डरने लगता है। बालों या पशमवाली चीज़को छूनेसे बच्चा बहुत डरता है, इस कारण ऐसी चीजें उसके पास नहीं आने देनी चाहिएँ।

तीसरे वर्षकी उम्रसे सातवें वर्षकी उम्रतक बच्चे सोते हुए भी डरा करते हैं और उनको ऐसे भयानक स्वप्न भी आने लगते हैं जिनके कारण वे अगले दिन जागते समय भी डरते हैं। तीन साल की उम्रमें एक वार एक बच्चेको रास्तेमें सुअरके बच्चे दिखला दिये गये। उनको देखकर वह ऐसा डरा मानो वे उसीको लक्ष्य करके झपट रहे हों। यह डर उसके हृदयमें ऐसा वैठा कि चौथे पाँचवें वर्षकी उम्रतक वह बहुधा रातको सुअरोंके आक्रमणोंका स्वप्न देखकर चिल्ला उठता था। इसी प्रकार एक वार सवा दो वर्षकी एक लड़की पर एक कुत्ता झपटा जिससे वह बहुत डर गई। उस दिनसे वह दूसरे कुत्ते देखकर भी डरने लगी और एक दिन वह रातको सहसा चिल्ला उठी—'अम्मा, कुत्ता आया'। उसके बाद वह दूसरे दिन रातको अपने सोनेके कमरेमें नहीं गई और कहने लगी—वहाँ कुत्ता है। इस तरह बहुत दिनोंतक वह जहाँ कुत्तेको देख पाती, बहुत डर जाती थी।

भयावने स्वप्न देखकर डर जाना और बात है और सोते सोते आपसे आप उदक पड़ना दूसरी बात है। यह एक प्रकारकी बीमारी है। दिनमें बच्चेके यदि कोई भयानक वस्तु देखी हो तो रातको सोते समय उसके खयालसे अर्थात् उसका स्वप्न आनेसे बच्चा दिनसे भी अधिक डर जाता है और घबराकर जाग उठता है। कभी कभी तो वह इतना घबरा जाता है कि वह यह नहीं जान सकता कि मैं कहाँ हूँ। परंतु सुबह होने पर वह सब भूल जाता है और कुछ नहीं बतला सकता। इस कारण माता पिताको उचित है कि वे रातके डरकी बातों को दूसरे दिन बच्चेके आगे न कहें।

बच्चोंको भय कई कारणोंसे उत्पन्न होता है। एक तो उनको

अपने माता पिता के रज-वीर्य्यके द्वारा भयका बीज पूर्व परम्पराके अनुसार मिला करता है, दूसरे अन्य बाह्य कारणोंसे भी उसको भय उत्पन्न हुआ करता है। डरपोक माताओंके बच्चे बहुधा डरपोक ही हुआ करते हैं; और जिन बच्चोंके साथ अधिक लाड़-प्यार किया जाता है, वे भी प्रायः डरपोक और रोनी सूरतके निकलते हैं। बच्चेकी माताको इस बातका बहुत अधिक ध्यान रखना चाहिए कि बच्चेको न तो किसी प्रकार भय ही दिखाया जाय और न बात बातमें अधिक सावधानी करके उसके मनको कच्चा और डरपोक ही बनाया जाय। परन्तु बहुधा अनेक घरोंमें देखा जाता है कि छोटे बच्चोंको डराकर लोग अपना मनोरंजन किया करते हैं। जब उन्हें कोई ऐसी वस्तु नहीं मिलती जिसे देखकर बच्चा डरे, तब वे कपड़ेमें अपनी उँगलियोंको छिपाकर उन्हें हिलाते हैं और जब बच्चा उन अद्भुत उँगलियोंको देखकर डरने लगता है, तब वे बहुत खुश हुआ करते हैं। माता पिताको इन बातोंकी बहुत सावधानी रखनी चाहिए और किसीको बच्चोंके सामने ऐसी क्रियाएँ न करने देना चाहिए जिन्हें देखकर वे डरते हों। परंतु खेद है कि अनेक मूर्ख माताएँ अपने बच्चोंको स्वतः डराती हैं और जब वे बच्चेको किसी तरह शान्त नहीं कर सकतीं, तब चिमटेवाले बाबाजी, पकड़ ले जानेवाले सिपाही या ऐसेही किसी हौवे आदिका नाम लेकर उसे डराती हैं। सुलाते समय भी बड़े बड़े भय दिलाकर उसे सुलाया करती हैं; परंतु ऐसा करना महा अनर्थकारी है।

अनेक स्त्रियाँ कहा करती हैं कि हमें अमुक जगह या मकान के अमुक कोठेमें जानेसे डर लगता है, अमुक जगह भूत रहता है। इसी तरह वे देव-दानवों, भूत-प्रेतों तथा चोरोंकी बहुत सी

करता है, परंतु बच्चेके लिए तो सभी बातें नवीन होती हैं और उनको देख देखकर वह संसारका ज्ञान प्राप्त किया करता है। इसलिए बच्चोंके सामने नित्य नई नई वस्तुओंका रखना उसके ज्ञान-वर्द्धनके काममें बहुत सहायक होता है। परंतु कोई नवीन वस्तु सहसा उसके पास न लानी चाहिए। बच्चा जब धीरे धीरे उस वस्तुसे परिचित हो जाय, तभी वह वस्तु बच्चेके पास लाई जाय। इसी प्रकार अनजान मनुष्य या पशु पक्षी को भी एकदम उसके पास नहीं आने देना चाहिए। जब नवागत वस्तु या मनुष्यादि को देखकर उसका आश्चर्य्य दूर हो जाय और भय खानेकी ज़रा भी संभावना न रहे, तभी उसके पास वह वस्तु लाई जाय। परंतु उसकी आँखोंके बहुत समीप कोई भी वस्तु नहीं लानी चाहिए; क्योंकि आँखोंके समीप आनेसे वस्तु बड़ी दिखाई देने लगती है और बच्चा डर जाता है।

घर के पालतू पशु-पक्षियोंको जब बच्चा दूरसे देखता है, तब उसको बहुत आश्चर्य्य और आनंद होता है। और जब वह घरके अन्य लोगों या बालकोंको उनके पास जाते या उन पर हाथ फेरते देखता है, तब वह भी उनके पास जाना और उनको हाथसे छूना चाहता है। परंतु ज्योंही वह जानवरोंके पास जाता है, त्यों ही वह डरकर पीछे हट जाता है। उसका यह भय धीरे धीरे दूर हो जाता है।

भयके समान क्रोध भी बच्चोंमें शीघ्र प्रकट होने लगता है। बहुत करके दूसरे महीनेसे उनमें क्रोधके चिह्न दिखाई देने लगते हैं। चेहरेका तमतमाना और फूल जाना, जिसपर क्रोध हो उसे मारनेको हाथ उठाना, भौंहें सिकोड़ना, नथने फुलाना, दाँतोंका दबाना, बाँहोंको तानना, रोने लगना आदि क्रोधके बाह्य

चिह्न हैं। छोटे बच्चे क्रोध आने पर अपनी माता और खिलौने-को भी मारने लगते हैं। जिस वस्तु पर क्रोध आया हो, उसको नुकसान पहुँचानेसे उन्हें बहुत संतोष होता है। अनेक मूर्ख माताएँ उसके इस भावको और भी उत्तेजन दिया करती हैं। जैसे, बच्चा यदि भागते हुए गिर पड़ता है तो वे धरती को मारकर बच्चेको शान्त करती हैं। इसी प्रकार यदि किसी खाट, दीवार या खिलौनेसे टक्कर खाने पर बच्चेको चोट लग जाती है तो उन वस्तुओंको दोषी बतलाकर उन्हें सज़ा देनेका ढोंग दिखलाती हैं। ऐसा करनेसे एक तो बच्चोंमें बदला लेनेकी प्रवृत्ति पुष्ट होती है और दूसरे वे अपना कसूर न मानकर सदैव दूसरोंके ही कसूरका अनुभव किया करते हैं। इससे उनका स्वभाव बहुत बिगड़ जाता है और बड़े होने पर वे बहुत दुःख उठाते हैं।

अनेक स्त्रियाँ किसी कारणसे बच्चेके क्रुद्ध होने, रूठने या रोने पर उनको कोई वस्तु या खिलौना देकर मनाया करती हैं, जिससे उसमें रूठने या रोनेकी आदत बहुत बढ़ जाती है। बल्कि वह यही समझने लगता है कि इच्छित वस्तुकी प्राप्तिका सबसे सहज और उत्तम उपाय रोना और रूठना ही है। अंतमें उसका यह रोना-रूठना इतना अधिक बढ़ जाता है कि माता पिता उससे तंग आकर उसे धमकाने और मारने लगते हैं। परंतु वह इतना ढीठ हो जाता है कि मार और धमकी सहता हुआ घंटों रोता रहता है और आखिर को अपनी इच्छित वस्तु लेकर ही छोड़ता है। इस प्रकार उसकी आदत सभी बातोंमें बिगड़ जाती है और वह माता-पिताकी आज्ञाओंका तिरस्कार करके बिलकुल निरंकुश और स्वच्छन्द बन जाता है। इसलिए ऐसी बातोंमें बहुत सावधानी रखनी-

चाहिए और शुरूसे बच्चोंकी आदत न बिगड़ने देनी चाहिए। यदि किसी प्रकार उसमें कोई बुरी आदत पड़ जाय तो उसे बहुत बुद्धिमानीके साथ दूर करनेकी कोशिश करनी चाहिए। क्रोधसे बच्चोंकी आदत ही नहीं बिगड़ती, वरन् उनके स्वास्थ्य पर भी उसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

बच्चा अपनी माँ पर भरोसा और प्रेम करने लगता है। माताको दुःखी या रोते देखकर बच्चा भी रोने लगता है। जब कोई आदमी बच्चेकी माताको धमकाता या मारता है, तो बच्चा उस धमकानेवाले पर क्रोध करके मारनेको दौड़ता है। अनेक अनजान मनुष्य इसीको एक खेल बना लेते हैं और बच्चेकी माँको मार मारकर उसे चिढ़ाया करते हैं। ऐसा करना उचित नहीं है।

बच्चा बहुत अधिक स्वार्थी होता है। वह समझता है कि अपनी माताके लाड-प्यारका अधिकारी मैं ही हूँ। इस कारण जब कोई दूसरा बच्चा उसकी मातासे प्यार करता है या उसकी गोदमें जाकर बैठ जाता है, तो उसे बहुत बुरा लगता है। यदि माता दूसरे बच्चे पर प्रेम करने लगती है तो बच्चा अपनी माँ पर भी नाराज़ हो जाता है और डाह करने लगता है। डाह पैदा होना पहले ही वर्ष शुरू हो जाता है। एक सवा वर्षका बच्चा अपनी माताको गुड़ियोंसे प्रेम करते देखकर उनसे डाह करने लगा था। इसी तरह बच्चोंके डाह करनेके अनेक उदाहरण मिलते हैं।

बच्चा यह भी चाहता है कि जैसी वस्तु मेरे पास हो, वैसी वस्तु दूसरेके पास न हो, या जो वस्तु मेरे पास न हो, दूसरे के पास भी न हो। इस कारण ऐसी बातोंमें भी उसे डाह पैदा होती है। अपने साथियोंसे किसी बातमें हीन होने या

खेलमें हार जानेसे, वह खीजकर खेल को ही छोड़ देता है। इस कारण चतुर माता-पिताका कर्त्तव्य है कि वे बच्चोंकी डाह कम करते रहनेकी चेष्टा किया करें। अपने लाड-प्यारके लिए बच्चोंके स्वभावको बिगाड़ना ठीक नहीं है।

१७—बुद्धि और विचार

बच्चेमें नई नई बातें जाननेकी बहुत चाह रहती है। यही कारण है कि वह नई बातोंकी खोज और परीक्षा किया करता है। चौथे महीनेसे छठे महीने तक नवीन बातोंकी खोजके लिए बच्चा अपने कमरेमें चारों ओर देखता है, अपने आस पासके आदमियोंके चलने फिरनेको जाँचता है और जो आवाज उसके कानमें पड़ती है, उसके विषयमें यह जाननेके लिए कि वह कहाँ से आई है, अपने सिरको इधर उधर घुमाता है। जब वह वस्तु को पकड़ना सीख लेता है, तब वह प्रत्येक वस्तुको पकड़कर अनेक प्रकारसे उसकी परीक्षा करता है। सात महीनेके एक बच्चेने चमचा कटोरे पर मारा और उसकी आवाजको सुनकर वह बार बार ऐसा ही करने लगा। फिर कुछ समयके पश्चात् उसने वही चमचा दूसरे बर्तन पर मारा जिसमें उससे भी साफ आवाज निकली, और इस नई आवाज को सुनकर आश्चर्य्यसे उसकी आँखें चौड़ी हो-गईं। इस प्रकार वह इन दोनों आवाजोंके अन्तरको जान कर अन्य बर्तनों की आवाज जाननेकी चेष्टा करने लगा। इसी प्रकार एक बच्चा कटोरेको बजा रहा था कि सहसा उसका हाथ कटोरेसे लग जानेके कारण उसकी आवाज दब गई।

बस फिर क्या था, वह बारबार उस कटोरेको बजाने और हाथसे छूकर उसकी आवाज रोकने लगा। ऐसी ही क्रियाओं के द्वारा बच्चे नित्य नई नई वस्तुओं का ज्ञान प्राप्त किया करते हैं।

दूसरे वर्ष बच्चेको सूई या काँटा चुभनेके कारण अपने शरीरमें दुःख होनेकी बात मालूम होने लगती है जिससे वह यह जानने लगता है कि मेरा सारा शरीर कहाँ तक है। इसी बातके ज्ञानके लिए वह अपने शरीरके प्रत्येक अङ्गमें चुटकी भरकर या मुक्का मारकर देखता है और इसमें उसे विशेष आनन्द प्राप्त होता है। छः महीनेकी उम्र होने पर बच्चा उन सब बातों की नकल करने लगता है जो वह अपने आस पास-के लोगोंको करते देखता है। प्रत्येक नवीन कार्य्य करनेमें उसे बड़ा हर्ष होता है और इससे वह बहुत ज्ञान प्राप्त करता है। नौ महीनेका एक बच्चा अपनी माँको चिमटेसे आग सर-काते देखकर चूल्हेकी ओर सरका और चिमटेको पकड़कर चूल्हेकी आगको सरकानेकी चेष्टा करने लगा। एक सवा वर्ष-की लड़की अपने पिताके चिड़चिड़ेपन और मुँह बनानेकी आदतकी नकल करने लगी थी। सवा दो वर्षका एक बच्चा अपने पिताको हिसाब लिखते देखकर पेंसिल लेकर लिखनेकी नकल करता था और पिताके समान कहता था कि आज मैंने एक आनेके पान लिये, चार आनेकी मिठाई ली और डेढ़ रुपये में जूता इत्यादि।

मनुष्य जितनी बातें सुनता, देखता तथा जानता है, उन सबको याद नहीं रख सकता। हाँ, जिसको वह जरूरी समझता है, उसको वह दिमागमें रख लेता है और बाकीको छोड़ देता है। यह क्रम बचपनसे ही शुरू होता है। एक बच्चे-

को जब बाहर ले जाते थे तो टोपी जरूर लगाते थे। जब वह पाँच महीनेका हुआ, तब वह टोपी लगाते ही बाहर जानेको तैयार हो जाता था। एक बच्चेको जब दूध पिलाया जाता था, तब उसके गलेमें कपड़ा बाँध दिया जाता था। जब वह दो ढाई महीनेका हुआ तब गलेमें कपड़ा बाँधते ही वह दूध पीनेके लिए अपने आप ही मुँह खोल देता था। पाँच महीनेके बच्चेकी एक उँगली जबसे चिरागसे जल गई, तबसे वह चिरागसे दूर हटकर बैठने लगा था। दस महीनेके एक बच्चेने यह जान लिया था कि दीवार पर जिस चीजकी छाया है, वह दीवारके सामनेकी तरफ ही है। डेढ़ वर्षके एक बच्चेने कुछ ऊँचे रक्खी हुई एक वस्तु स्टूल पर चढ़कर उतार ली थी।

माताकी होशियारीसे बच्चेकी यह बुद्धि बहुत शीघ्र बढ़ सकती है। जो बच्चे बलगमी मिजाजके होते हैं, उनका मन बहुत सुस्त रहता है। वे वस्तुओंको देखकर प्रसन्न नहीं होते और उनकी ओर कम ध्यान देते हैं। माताको चाहिए कि ऐसे बच्चेका ध्यान अनेक प्रकारकी वस्तुओंकी ओर आकर्षित करती रहे और उसे चंचल और बुद्धिमान् बच्चोंके साथ रक्खे। कोई कोई बच्चे ऐसे चंचल होते हैं कि कभी एक वस्तुको देखते हैं और कभी दूसरी वस्तुको। फिर वे शीघ्र ही उसे छोड़कर तीसरी वस्तुको देखने लगते हैं। ऐसे बच्चोंको एक ही वस्तुकी तरफ अधिक ध्यान देनेकी आदत डालनी चाहिए और एक समयमें बहुत कम वस्तुएँ उसके सामने रखनी चाहिएँ।

बच्चेकी स्मरण-शक्ति बढ़ानेके लिए प्रत्येक नई बातका सम्बन्ध पहली बातोंसे जोड़ना तथा उसमें बच्चेका उत्साह

और आनन्द बढ़ाना बहुत लाभदायक है। जिस बातकी ओर बच्चेका ध्यान अधिक जाता हो और जिसको वह बार बार दुहराता हो, वह बात उसे बहुत शीघ्र पक्की हो जाती है। परन्तु बच्चेको कोई ऐसी बात याद न करानी चाहिए जिसको वह समझता न हो। ऐसी बातें याद करानेसे उसकी स्मरण-शक्ति कुण्ठित हो जाती है। जिस स्तोत्र या श्लोकका अर्थ बच्चे समझ जाते हैं, वह उन्हें शीघ्र कण्ठ हो जाता है।

पहले देखी सुनी हुई वस्तुको जो इस समय सामने नहीं है, मनमें खड़ी करनेको ख्याल बाँधना कहते हैं। यह दो प्रकारका होता है। एक तो सामान्य अर्थात् जैसी वस्तु पहले देखी थी, ठीक उसका चित्र मनमें अंकित करना और दूसरा उसका विकृत रूप। अर्थात् पहले देखी सुनी हुई वस्तुओंमेंसे किसीका सिर और किसीका पैर जोड़कर एक नवीन दृश्य कल्पित करना। बच्चे अनेक प्रकार का स्वाँग बनाकर खेलते रहते हैं, इससे साफ जाहिर होता है कि उनमें ख्याल बाँधने-की शक्ति बहुत अधिक होती है। वे दूकानदार और गाहक, मास्टर और विद्यार्थी, डाक्टर और बीमार, माँ और बच्चा, वर और वधू प्रभृति बनकर अनेक खेल खेलते रहते हैं। इन खेलोंके खेलनेमें उन्हें जिन जिन चीजोंकी आवश्यकता पड़ती है, उनकी कल्पना वे घास, लकड़ी, पत्थर, कंकड़ आदिमें कर लेते हैं और उनके द्वारा अपना खेल सम्पन्न करते हैं।

कहानियाँ सुनकर भी बच्चे बहुत खुश होते हैं और इनसे उनकी बुद्धि भी बढ़ती है। परंतु कहानियाँ सुनानेमें बहुत साव-धानीसे काम लेना चाहिए। कहानियाँ ऐसी नहीं होनी चाहिएँ कि जिनका कुछ मतलब न निकलता हो या जो भय उत्पन्न करनेवाली, वस्तु-स्वभावके विरुद्ध और असंभव हों। बहुत

टेढ़ी और गूढ़ अर्थवाली कहानियाँ भी बच्चोंके लिए उपयुक्त नहीं कही जा सकतीं। अच्छे लेखकोंकी लिखी हुई सरल, छोटी, मनोरंजक और उपदेश-प्रद कहानियाँ बच्चोंको सुनानी चाहिएँ।

दस बारह वर्षकी उम्र तक बच्चेको जो कुछ सुनाया जाता है, वह उसी पर विश्वास कर लेता है और सब प्रकारकी गप शप और भूतादिकोंकी कहानियोंको सच मानता है। इसके पश्चात् सच झूठके भेद और संभव असंभवको पहचानने लगता है। परंतु जो बच्चा बचपनसे गपशपकी कहानियाँ सुनता रहता है, उसकी बुद्धि उन कहानियोंके द्वारा ऐसी भ्रष्ट हो जाती है कि बड़े होने पर भी उसकी विवेक-शक्ति कुछ काम नहीं देती। इसलिए बच्चोंको ऐसी कहानियाँ सुनाई जानी चाहिएँ जो नित्यके अनुभवमें आनेवाली तथा उप-रिलिखित गुणोंसे सम्पन्न हों।

दस वर्षसे कम उम्रके बच्चोंको ऐसी कहानियाँ सुनानी चाहिएँ जिनसे उनका मन-बहलाव होता हो। इस उम्रमें उन्हें उपदेश-युक्त कहानियोंके सुनाने की आवश्यकता नहीं रहती; क्योंकि उनमें इतनी बुद्धि नहीं रहती कि वे उनसे उपदेश निकाल सकें। फिर इसके पश्चात् ऐसी कहानियाँ सुनाई जायँ, ऐसी कहानियोंकी पुस्तकें पढ़नेको दी जायँ कि जिनमें बहादुरी, साहस और मनोरंजनकी यथेष्ट सामग्री हो। इसके बाद बुद्धिको बढ़ाने तथा चरित्रको सुधारनेवाली कहानियाँ पढ़नेको देना चाहिएँ।

बच्चेको जब यह बतलाया जाता है कि यह माँ है, यह बाप है, तब वह पहले पहल उनकी पहचान एकाध छोटी बातसे कर लेता है। जैसे यदि उसके बापकी लम्बी मूँछ हो

तो सभी लम्बी मूछोंवाले मनुष्योंको बाप समझने लगता है। इसी प्रकार यदि उसके दादाके बाल सफ़ेद हों तो सभी सफ़ेद बालवाले मनुष्योंको वह दादा समझता है। बच्चेको इस मूर्खता को देखकर हँसना नहीं चाहिए। छोटे बच्चे इसी प्रकारकी भूल प्रत्येक वस्तुके विषयमें करते हैं। माताको चाहिए कि वह समय समय पर उसकी भूल सुधारती रहे।

जब बच्चेकी जबान उठने लगती है, तब उसे बोलनेमें बड़ा मज़ा आने लगता है और वह एक ही बातको बारबार कहता रहता है। पहले तो उसके मुँहसे कुछ स्वर ही निकलते हैं; फिर धीरे धीरे अन्यान्य अक्षरोंके शब्द भी उसके मुँहसे निकलने लगते हैं। ७ महीने तक बच्चा बिलकुल अटकल-पच्चू कुछ शब्द कहा करता है, परन्तु उन शब्दोंका कुछ अर्थ नहीं निकलता। एक वर्षकी उम्र होने पर बच्चा कुछ सार्थक शब्द कहने लगता है और फिर इसके बाद बोलनेमें बहुत शीघ्र उन्नति कर लेता है।

इन दिनों बहुत शीघ्र अधिक बातें कह जाने के लिए वह वाक्योंको संक्षिप्त रूप भी देने लगता है। जैसे—"पिताजी बाहर गये हैं" इस वाक्यको कहनेके लिए 'पा ग' आदि दो एक अक्षरोंमें ही वाक्यको समाप्त कर देता है। इस उम्रमें बोली सीखनेमें वह कभी तो जल्दी करने लगता है और कभी मन्द पड़ जाता है या बिलकुल ही नहीं सीखता। इसी समय चलना सीखनेमें ध्यान लग जानेसे भी बोली सीखनेमें कमी पड़ जाती है। फिर डेढ़ वर्षकी उम्रके बाद छः महीने तक बोली सीखनेमें बहुत उन्नति करता है। इन दिनों वह नये नये शब्द बहुत सीखता है और प्रायः क्रियाका काम इशारेसे ही लिया करता है।

अनेक बच्चे बोलना बहुत देरमें सीखते हैं। इस विषयमें

माता पिताको घबराना नहीं चाहिए। देरसे बोलना शुरू करनेमें यह भी नहीं समझना चाहिए कि बच्चा मन्दबुद्धि है। एक बच्चा दो वर्षकी उम्र तक एक शब्द भी बोलना नहीं जानता था, परन्तु इसके बाद ही वह बहुत शीघ्र बोलना सीख गया। जो बच्चे जल्दी बोलना सीखने लगते हैं, वे थोड़े दिनों तक तो खूब चमत्कार दिखाते हैं; परन्तु कुछ ही दिनों के बाद इस विषय में धीमे पड़ जाते हैं। जो बच्चे देरमें बोलना शुरू करते हैं और धीरे धीरे बराबर उन्नति करते जाते हैं, वे बहुत बुद्धिमान् निकलते हैं। कारण इसका यह मालूम होता है कि जो बच्चे जल्दी बोलने लगते हैं, वे यह नहीं समझते कि हम क्या बोलते हैं, बल्कि वे बिना समझे-बूझे ही दूसरोंको बोलते देखकर उनकी नक़ल करने लगते हैं।

१८—इच्छा या इरादा

नवजात शिशुके मनमें कुछ भी इच्छा नहीं रहती। पर इच्छाशक्ति उसमें धीरे धीरे प्रकट होने लगती है। पहले पहल उसके हाथ पाँव आदि अंगोंका संचालन भी बिना किसी प्रकारकी इच्छाके शरीरके भीतरके रुधिरादिककी गतिके कारण हुआ करता है। पीछे जब इच्छा प्रकट होने लगती है, तब इच्छा के अनुसार ही सब बातें होने लगती हैं। तीसरे महीनेके प्रारम्भसे बच्चोंमें इच्छा प्रकट होने लगती है और आगे यह शक्ति बराबर बढ़ती जाती है। पहले पहल बच्चेमें किसी कामके करनेकी इच्छा ही उत्पन्न होती है, कामके न करनेकी इच्छा बहुत पीछे होती है। दूसरा वर्ष शुरू होने पर

बच्चा अपने इच्छानुसार काम करने लगता है और माताकी आज्ञा नहीं मानता । इसके पहले यदि माता उसके दोनों हाथ जुड़वाकर लोगोंको प्रणाम कराया करती थी, तो अब वह माताके ऐसा करनेपर अपने हाथ छुड़ाकर पीछे हट जाता है। इसी प्रकार पहले जब माता उसको कपड़े पहनाती थी, तब वह चुपचाप पहन लेता था; और रातको जब सुलानेके लिए कपड़ा उतारती थी, तब वह चुपचाप उतरवा लेता था; परन्तु अब वह प्रत्येक बातमें झगड़ता है और मुश्किलसे मानता है। ऐसा करनेका कारण यह है कि अब उसमें इच्छा और विचारशक्ति पैदा हो जाती है और अब वह अपनी इच्छाके अनुसार ही काम करना चाहता है—निरा काठका पुतला ही बना रहना नहीं चाहता। इस कारण ऐसी अवस्थामें माताको उस पर किसी प्रकारकी सख़्ती या जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए, वरन् बहुत बुद्धिमानी और चतुराईके साथ उससे काम लेना चाहिए। बच्चेको फायदा समझाकर काम करना चाहिए, डरा धमकाकर या सख़्तीसे काम कराना बहुत हानि-कारक है। यदि बच्चा किसी तरह भी राजी न हो तो उसको अपनी इच्छाके अनुसार काम करनेके लिए छोड़ देना चाहिए; परन्तु साथ ही उसे यह भी समझा देना चाहिए कि यदि तू हमारा कहना नहीं मानेगा तो हम भी तेरा कहना नहीं मानेंगे। जैसे बच्चेको बाहर ले जानेके लिए उसके साथ जबर-दस्ती नहीं करना चाहिए, परन्तु यदि वह कपड़े न पहने तो उस दिन उसे बाहर भी न ले जाना चाहिए। ऐसा करते रहनेसे उसकी जिद घट जायगी। इसी प्रकार यदि वह प्रातः-काल उठते ही मुँह न धुलवावे या कपड़े न पहने तो मुँह धोने या कपड़े पहननेमें तो जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए,

बल्कि उसे उसकी मर्जी पर ही छोड़ देना चाहिए। परन्तु जब तक वह ऐसा न करे तब तक उसे कलेवा खानेको नहीं देना चाहिए। इसी प्रकार अन्य बातोंमें भी करते रहना उचित है और उसके दिलमें यह बात जमा देनी चाहिए कि समय पर इन्कार कर देनेसे बहुत दुःख उठाना पड़ता है। बच्चेसे जबरदस्ती काम करानेसे वह जिद्दी हो जाता है और उसकी बुद्धि भी मन्द पड़ जाती है।

बच्चा बेकार सुस्त पड़ा रहना पसन्द नहीं करता, बल्कि वह ऐसा चंचल होता है कि कुछ न कुछ करता ही रहता है। अतएव उसके कामोंमें किसी प्रकारकी रोक-टोक नहीं करनी चाहिए और उसे अपनी इच्छाके अनुसार खेलने कूदने देना चाहिए। बच्चेके उत्साह और इरादेको बढ़ानेके लिए माताको उचित है कि वह उसको शाबासी देती रहे, और यदि किसी कारणवश उसका उत्साह घट गया हो तो उसके उत्साहको वृद्धिगत करती रहे।

छोटे बच्चोंकी इच्छा या इरादे तात्कालिक प्रलोभन के अनुसार हुआ करते हैं। परन्तु फिर उनमें धीरे धीरे हानि लाभका विचार भी उत्पन्न होने लगता है और वे अपनी इच्छा या इरादेको रोकने लगते हैं। उनमें आगे पीछेके परिणामका खयाल पैदा हो जाता है और उन्हीं विचारोंसे उनका चरित्र-गठन शुरू होता है। इस अवसर पर माता पिताको चरित्र-संगठनमें बहुत सावधानीके साथ सहायता पहुँचानी चाहिए और उनको भले बुरे परिणामों पर विचार करके तदनुसार कार्य करनेकी शिक्षा देनी चाहिए।

बच्चोंको किसी चीज़के लेने या किसी कामको करनेसे रोकनेके लिए अनेक अनजान माता पिता उनको झूठा प्रलो-

भन दिया करते हैं। अर्थात् वे कह दिया करते हैं कि यदि तू आज यह चीज न लेगा या यह काम न करेगा तो हम तुझको अमुक उत्तम वस्तु देंगे। शुरू शुरूमें तो बच्चे उनके ऐसे बहकावेमें आकर उनका कहना मान लेते हैं; परन्तु जब वे अपना वादा पूरा नहीं करते, तब उनको बड़ा दुःख होता है और धीरे धीरे वे उन पर विश्वास करना छोड़ देते हैं और उनका कहना नहीं मानते । इसके सिवा वे स्वतः झूठ बोलना सीख जाते हैं और अपने माता पिताके अनुसार दूसरोंको धोखा देने लगते हैं। बच्चोंको ललकारकर रोकने, काम कराने या उनकी जिद् कायम रखनेसे वे बिगड़ जाते हैं, क्योंकि वे समझ लेते हैं कि मेरी माता मेरी जिद् से तङ्ग आकर आखिर मेरी जिद् पूरी कर देती है। इससे वे बहुत हठी हो जाते हैं।

हमारा यह कहना कदापि नहीं है कि बच्चेको हरदम रोकते रहना चाहिए और उसकी किसी इच्छाको पूर्ण नहीं करना चाहिए, बल्कि हमारा यही कहना है कि उसकी इच्छाओं को अवश्य पूर्ण करते रहना चाहिए, परन्तु लालच दिखाकर या उसकी जिद कायम रखकर नहीं। इस कासमें माता पिताका भी बहुत बुद्धिमानीसे काम लेना चाहिए और उन्हें पहले हीसे इस बातका विचार कर लेना चाहिए कि बच्चेकी कौन सी इच्छा ऐसी है जो अन्तको अवश्य पूरी करनी पड़ेगी और कौन सी रोकी जा सकेगी। ऐसी जाँच करनेके पश्चात् जो इच्छा रोकनेके योग्य हो, उसे रोक दे और जो रोकनेके योग्य न हो उसे तुरन्त पूर्ण कर दे। आज्ञापालन करना सिखानेकी यही उत्तम रीति है कि जिस कामके करनेसे बच्चा नहीं रुकेगा, उस कामके करनेकी उसे खुशीसे आज्ञा दे देनी चाहिए;

और जिस कामके न करनेकी आज्ञा दे दी गई हो, उसको कदापि नहीं करने देना चाहिए।

सारी वस्तु आप ही ले लेना, दूसरोंको कुछ न देना, बाँट कर न खाना, जल्दी जल्दी खाना, दूसरा कोई न खाने लगे इस डरसे सारी चीजको जूठा कर देना आदि अनेक प्रकार-की बुरी बुरी आदतें बच्चोंमें उनके माता पिताके दोषसे ही पड़ जाती हैं। इसलिए माता पिताको भी अपनी आदतें सुधा-रने और सन्मार्ग पर चलनेकी आवश्यकता है।

बच्चेका मन बहुत चंचल होता है, इस कारण उसका मन एक ही कार्य्यकी ओर नहीं लगता और वह एक कामको छोड़ दूसरा काम और दूसरेको छोड़कर तीसरा काम करने लगता है। ऐसी अवस्थामें माताको उचित है कि वह किसी एक काममें ही बच्चेका दिल लगानेकी कोशिश करे, जिससे वह अपने चित्तको स्थिर रखना और कामको पूरा करके छोड़नेकी आदत सीखे।

बच्चेके ऊपर कोई आज्ञा एक दम नहीं चढ़ा देनी चाहिए, बल्कि इस प्रकारसे कहना चाहिए जिससे उसको वह आज्ञा बोझ स्वरूप न प्रतीत हो। जैसे अगर भोजनका समय हो गया हो और बच्चा किसी खेलमें बहुत ज्यादा लगा हुआ हो तो उसे खेल बंद करके एकदम चौके पर आ जानेकी आज्ञा नहीं देनी चाहिए। ऐसी आज्ञासे बच्चेके चित्त पर चोट पहुँ-चती है। खेलमें बहुत अधिक दिल लगा रहनेके कारण आज्ञा पालन करनेकी ओर उनका ध्यान नहीं रहता। जहाँ तक हो सके, आज्ञाएँ बहुत कम देनी चाहिएँ। बल्कि बहुत सी बातें बच्चेकी इच्छा पर ही छोड़ देनी चाहिएँ। जैसे खाना खानेके लिए तुरंत बुलानेकी अपेक्षा यदि यह कहा जाय तो बहुत

अच्छा है कि खाना तैयार हो गया है, तुम कब खाओगे, मेरी समझमें तो अभी खा लेना अच्छा है; देर होनेसे खाना ठंढा हो जायगा। इसी प्रकार यदि किसी कामसे मना करना हो तो एकदम रोक देनेके बदले उसको अन्य किसी काममें लगा देना चाहिए। ऐसा करते रहनेसे बच्चोंकी आदत सुधर जाती है और वे आज्ञाकारी हो जाते हैं।

१६—अभ्यास या आदत

जैसा काम दूसरोंको करते देखना वैसा आप करने लगना अर्थात् रीस और अनुकरण करना, तथा जो काम बराबर किया जाय उसकी आदत पड़ जाना, मनुष्यके ये दो मुख्य स्वभाव हैं। अपने इन दोनों स्वभावों के कारण वह अनेक प्रकार की उन्नतिके बड़े बड़े कार्य्य करता है। सच पूछो तो मनुष्य आदतोंका पुतला है और वह अपनी इन आदतों के द्वारा ही कठिन से कठिन कार्य्यों को सुगम बना लेता है।

देखो, लिखना पढ़ना कैसा मुश्किल काम है। एक अनपढ़ मनुष्य कलम ही नहीं पकड़ सकेगा। अगर किसी तरह कलम भी पकड़ा दो और उससे अक्षर देखकर लिखनेको कहो तो वह इस काम को बिलकुल असंभव समझेगा और घबराकर कलम फेंक देगा। यदि वह लिखनेका साहस भी करे तो उससे उलटी-पुलटी लकीरें बनानी भी मुश्किल हो जायगा और वह दो चार मिनटमें ही थक जायगा। परंतु यदि वही आदमी लिखनेका अभ्यास शुरू कर दे और प्रतिदिन प्रयत्न करता रहे तो उसकी दिक्कत और घबराहट दिन पर दिन घटती जायगी

और एक दिन ऐसा आ जायगा कि वह फुरतीके साथ सुन्दर अक्षर लिखने लगेगा।

इसी प्रकार बढ़ई, लुहार, दर्जी, कुम्हार आदि सभीके ऐसे कार्य्य हैं जो अभ्यास कर लेने पर सुगमतासे होने लगते हैं और बिना अभ्यासके बिलकुल नहीं बनते हैं। दूर जानेकी ज़रूरत नहीं है, तुम अपने घरमें ही देखो कि स्त्रियाँ कपड़े सीने, ब्योंतने, कसीदे निकालने, चरखा कातने, रोटी बनाने आदिका काम कैसी आसानीसे कर लेती हैं, परंतु उन्हीं कामोंको पुरुष, चाहे वे कैसे ही होशियार क्यों न हों, नहीं कर सकते। कहने का मतलब यह है कि अभ्यासके बिना कोई कार्य्य नहीं बन सकता—अभ्यास ही सब कार्य्यों-का मूल मंत्र है।

मनुष्यको यह अभ्यास केवल हुनर और कारीगरीके कामोंमें ही नहीं करना पड़ता, किन्तु सभी प्रकारके कामोंमें उसे पहले अभ्यासकी आवश्यकता पड़ती है। किसी प्रकार-की इच्छा करने, किसी प्रकारके सुख भोगने या किसी प्रकार-के कषाय करने या न करनेका असर पड़ता रहता है और होते होते इनका ऐसा पक्का अभ्यास पड़ जाता है कि यदि मनुष्य अपनी विचार-शक्तिके द्वारा भलाई बुराई और हानि-लाभको पहचानकर इन बातोंको छोड़ना चाहता है तो उसे बड़ी कठिनाई मालूम पड़ने लगती है, बल्कि कभी कभी ऐसा करना असंभव हो जाता है। यही कारण है कि जिन लोगोंको अफीम, तमाखू, शराब आदि पीनेकी आदत पड़ जाती है, उन्हें फिर वे सहज ही नहीं छोड़ सकते।

बच्चोंका हृदय और उनके सब अंग-प्रत्यंग बहुत कोमल होते हैं, इसी कारण वे बड़ी आसानीके साथ जिस ओर चाहो,

झुकाये जा सकते हैं-उनमें चाहे जैसी आदतें डाली जा सकती हैं। स्याने मनुष्योंमें सैकड़ों आदतें पड़ चुकी होती हैं, इसलिए उनमें किसी नई आदत डालनेके लिए उनकी पुरानी आदतों-को भुला देनेकी ज़रूरत पड़ती है। परंतु बच्चोंमें पहले कोई आदत नहीं होती, इस कारण उनमें नई आदत सुगमतासे डाली जा सकती है। बच्चोंका मन सफ़ेद कपड़ेके समान है; उस पर चाहे जो रंग सुगमताके साथ अच्छा चढ़ाया जा सकता है। इस विषयमें माता-पिताको विशेष ध्यान रखना चाहिए और बच्चोंमें अच्छी आदतें डालनेके लिए उन्हें नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

(१) जिन बातोंकी आदत बच्चेमें डालनी हो, उन बातोंकी रुचि और उत्साह उसके मनमें उत्पन्न करना चाहिए। यदि रुचि उत्पन्न किये बिना ही जबरदस्ती उससे कोई काम कराया जायगा, तो वह कदापि उसे मन लगाकर नहीं करेगा और न वह उसे कभी अच्छी तरह सीख सकेगा। यदि किसी कार्यसे उसे हटाना हो तो एक दम उस कामके छोड़ देनेका हुक्म नहीं देना चाहिए; बल्कि उस कार्यके दोष दिखाकर उस कामके प्रति उसकी अरुचि उत्पन्न करना चाहिए। भय या लालच दिखाकर कोई काम कराना ठीक नहीं है। इनाम देना, सज़ा देना, प्रशंसा करना, बुरा कहना आदि जितने बाह्य उपाय हैं, वे सब बच्चोंको उत्तेजित करनेके लिए काममें लाना चाहिए, परंतु वास्तवमें किसी काममें प्रवृत्त या निवृत्त करनेका उत्तम उपाय उसके हानि लाभको दिखाकर उसके मनमें उसके विषयमें प्रीति या अप्रीति उत्पन्न करना ही है।

(२) किसी कार्य्यको बार बार करनेसे ही आदत पड़ती है। शुरूमें जो काम बहुत ही कठिन और असंभव सा प्रतीत

होता है, बार बार करनेसे वही काम बिलकुल आसान हो जाता है। किसी पत्थरको यदि हम तोड़ना चाहें तो भारी हथौड़ा मारनेसे भी वह नहीं टूटेगा, परंतु यदि हम हलका हथौड़ा भी बार बार मारते रहें तो वह अंतको टुकड़े टुकड़े हो जायगा। पर क्या उस आखीरी चोट ही ने पत्थरको तोड़ा है? नहीं, प्रत्येक चोटसे पत्थरके परमाणु ढीले हुए हैं, और ढीले होते होते आखीरी चोटसे अलग जा पड़े हैं। इसी प्रकार आदतोंके बनानेमें प्रत्येक बारका अभ्यास धीरे धीरे आदतको बनाता रहता है और ऐसा होते होते वही अभ्यास अंतको मज़बूत हो जाता है। प्रत्येक दिनके अभ्याससे उस कामके करनेमें आगामी दिन कुछ न कुछ आसानी अवश्य पड़ती है। इस कारण यह नहीं समझना चाहिए कि एक दिन किसी भले बुरे कार्यके करनेसे तुम्हें लाभहानि नहीं होती है या एक दिनके करनेसे आदत नहीं पड़ती है। एक बार भी किसी कार्यके करनेसे उसका कुछ न कुछ असर अवश्य पड़ता है।

(३) किसी अच्छी आदत डालनेके लिए उस बातको निरंतर करते रहनेकी बड़ी आवश्यकता है। किसी एक दिन भी उसके विपरीत प्रवर्तनसे उस आदतके पड़नेमें गड्ढा पड़ता है। एक दिनका विपरीत प्रवर्तन उनके कई दिनके अभ्यासको खो देता है। इसमें संदेह नहीं है कि ऐसी सावधानी रखनेमें बहुत कठिनाई मालूम होती है, परंतु ऐसा किये बिना उत्तम आदतोंका पड़ना आसान नहीं है। परंतु खेद है कि अनेक माता-पिता अपने बच्चोंमें अच्छी आदतें डालनेके लिए बहुत लापरवाही दिखलाते हैं और कहने लगते हैं कि अच्छा, अमुक काम आज नहीं करना चाहता है तो न सही, कल कर लेगा; नहीं तो बड़े होने पर वह सब सीख जायगा। जो माता-पिता अच्छे क

अभ्यास करानेमें एक दिन भी ऐसी टाल टूल करते हैं, उनके बच्चोंमें अच्छी आदतें नहीं पड़ सकती हैं। एक बार एक बच्चा बिना हाथ धोये अपनी माँके साथ उसकी थालीमें खानेको बैठ गया। माताने नाराज होकर कहा,—'तुमसे रोज कहा जाता है कि बिना हाथ धोये खानेके हाथ नहीं लगाना चाहिए परंतु तुम बिना हाथ धोये आज खानेको क्यों बैठ गये?' लड़के ने उत्तर दिया,—'एक दिन तो तुमने जब मैं बिना हाथ धोये खानेको बैठ गया था, कह दिया था कि खैर आज तो खा ले परंतु आगे कभी बिना हाथ धोये मत खाना, सो जिस प्रकार उस दिन बिना हाथ धोये खा लेने दिया था, उसी प्रकार आज भी खा लेने दो, आगे अवश्य ही हाथ धोकर खाया करूँगा'। कहनेका मतलब यह है कि एक बारके टल जानेसे लड़के यही समझ लेते हैं कि यह काम माताकी मरजी पर है; चाहे वह मुझसे करा ले या टाल दे। यही जानकर बच्चा उसके टालनेकी भरसक कोशिश किया करता है।

बच्चेकी आदतें ठीक रखनेके लिए माताको अपनी आदत भी ठीक रखनी चाहिए। यदि मातामें अच्छी आदतें न होंगी तो उसके हजार समझाने और हज़ार कोशिश करने पर भी उसमें अच्छी आदतें नहीं आवेंगी।

(५) अच्छी आदतें डालनेके लिए बच्चेको आज्ञाकारी बनानेकी बहुत आवश्यकता है। क्योंकि बच्चोंको संसारका कुछ भी अनुभव नहीं होता, उनकी विचार-शक्ति बहुत कम होती है और वे अपने हानि लाभ पर भी दूर दृष्टि नहीं डाल सकते, इसलिए उनको अपने माता-पिताकी आज्ञामें चलनेके सिवा और कोई मार्ग नहीं है। अतएव आज्ञापालनकी आदत बच्चोंमें बचपनसे ही डालनी शुरू करना चाहिए।

हिन्दी-ग्रंथ-रत्नाकर सीरीज़ ।

हमारे यहाँ से इस नाम की एक ग्रंथमाला प्रकाशित होती है । हिन्
संसार में यह अपने ढंग की अद्वितीय है । अभी तक इसमें जितने ग्रन्
निकले हैं वे भाव, भाषा, छपाई, सौन्दर्य आदि सभी दृष्टियों से बेजोड़ हैं
प्रायः सभी साहित्य सेवियों ने उनकी मुक्तकंठ से प्रशंसा की है । इसमें क
स्त्रियोपयोगी ग्रन्थ भी प्रकाशित हुए हैं । उनमें से कुछ का परिचय यह
दिया जाता है—

१३ **अन्नपूर्णा का मन्दिर**—बहुत ही पवित्र, पुण्यमय और करुण
रसपूर्ण उपन्यास । सती सावित्री के पौराणिक चरित्र से भी इसकी नायिक
का चरित्र ऊँचा चित्रित किया गया है । कुटुम्बवात्सल्य, मातृपितृभक्ति
स्वार्थत्याग और निःस्वार्थ प्रेम के इसमें एक से एक बढ़कर सजीव चित्र हैं
स्त्री और पुरुष दोनों के ही पढ़ने योग्य । तीसरी आवृत्ति । मूल्य १)

११ **शान्तिकुटीर** । पवित्र, सात्विक और शिक्षाप्रद गृहचित्र । स्त्री
और पुरुष दोनों के लिये परमोपकारी । बालकों को भी यह निःशंक होक
पढ़ने के लिये दिया जा सकता है । इसका प्रकृति का वर्णन बड़ा ही मन
मुग्धकारी है । दूसरी आवृत्ति । मूल्य ।॥=)

७ **मितव्ययता** । सेमुएल स्माइल्स के 'थ्रिफ्ट' का छायानुवाद । किफा
यतशारी और सदाचार सिखानेवाली सुन्दर पुस्तक । तीसरी आवृत्ति
मूल्य ।॥≡)

१ **अस्तोदय और स्वावलम्बन** । सेमुएल स्माइल्स के 'सेल्फ हेल्प
के ढंग का परन्तु उससे बिलकुल स्वतन्त्र और अतिशय शिक्षाप्रद ग्रन्थ
विद्यार्थियों के लिए बहुत ही उपयोगी । पाठ्य पुस्तकों में भरती करने
योग्य । मूल्य १=)

११ **शान्ति-वैभव** । विलियम जार्ज गार्डन की 'मैजेस्टी आफ का
नेस' के आधार से लिखी हुई शिक्षाप्रद पुस्तक । चरित्रगठन और चरि
संशोधन के लिए बहुत ही उपयोगी । दूसरी आवृत्ति । मूल्य ।-)